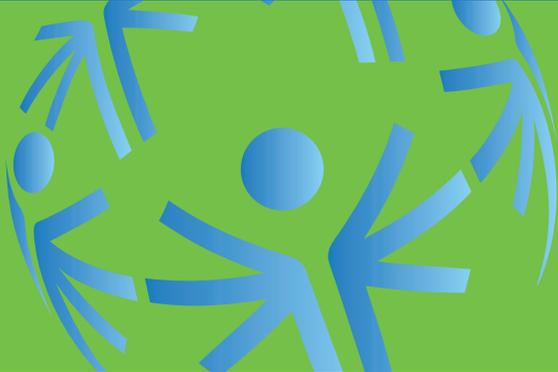


Soccer



Apprendre à s'entraîner



Apprendre à s'entraîner au soccer

Août 2018

| | |
|-----------------------------------|----|
| Aperçu | 3 |
| Introduction | 4 |
| Le dribble | 9 |
| La passe | 12 |
| Habiletés du tir | 15 |
| Jeux de tir | 19 |
| Manipulation du ballon | 23 |
| Habiletés de dribble – 1 contre 1 | 26 |
| Courir avec le ballon | 29 |
| Passer et recevoir | 32 |
| Contrôle des passes | 35 |
| Contrôle aérien et réception | 38 |
| Jeux d'habiletés techniques | 42 |
| Remerciements | 45 |



APERÇU

Le guide Apprendre à s'entraîner au soccer d'Olympiques spéciaux offre un entraînement propre au sport aux athlètes ayant une déficience intellectuelle. Le programme Apprendre à s'entraîner représente l'étape suivante du développement de l'athlète et la suite du programme pour les jeunes de 13 à 18 ans ayant terminé le programme S'amuser grâce au sport et/ou qui commencent le programme d'Olympiques spéciaux.

Ce programme a pour but de développer les habiletés propres au sport qui faciliteront la transition de vos athlètes aux programmes de sport communautaire tout en présentant les règles et des conditions de jeu réelles. Apprendre à s'entraîner est considéré comme une étape charnière dans le modèle de Développement à long terme de l'athlète. Les athlètes peuvent choisir de demeurer à cette étape pendant plus longtemps avant de passer à l'étape suivante, c'est-à-dire Actif pour la vie ou S'entraîner à s'entraîner. L'athlète qui choisit de passer à l'étape S'entraîner à s'entraîner devra faire preuve d'un engagement plus soutenu. L'athlète qui décide de faire la transition à l'étape Actif pour la vie maîtrisera toutes les habiletés motrices de base pour participer à diverses activités.

Bien que les plans de leçons suivants soient clé en main, ils visent d'abord et avant tout à initier les athlètes au soccer. Si, en tant qu'entraîneur, vous cherchez à acquérir les compétences et l'assurance requises pour diriger un programme de soccer à temps plein, Canada Soccer offre de solides programmes de formation pour les entraîneurs qui vous fourniront les outils, les ressources et les connaissances de base nécessaires. Pour obtenir plus d'information sur les programmes de formation pour les entraîneurs, veuillez visiter le site Web de Soccer Canada (www.canadasoccer.com) et consulter la section « Programmes ».

INTRODUCTION

Chaque joueur de soccer est unique et il est important de comprendre et d'évaluer les différences entre les joueurs à divers âges.

Lorsque vous planifiez une séance d'entraînement, tenez compte des groupes de joueurs avec lesquels vous travaillez et des résultats que vous souhaitez obtenir, puis choisissez votre méthode d'entraînement en conséquence.

Sans suivre un ordre particulier, voici cinq techniques d'entraînement qui vous fourniront quelques options pour répondre aux besoins de chacun des joueurs :

| COMMANDE : | QUESTION ET RÉPONSE : | OBSERVATION ET COMMENTAIRES : | DÉCOUVERTE GUIDÉE : | ESSAIS ET ERREURS : |
|--|--|---|--|---|
| l'entraîneur indique au joueur ce qu'il doit faire et en fait une démonstration (« Je veux que tu passes le ballon à ton partenaire. »). | l'entraîneur montre la voie avec une question et demande aux joueurs de fournir une réponse (« Auquel de tes coéquipiers pourrais-tu passer le ballon? »). | l'entraîneur et les joueurs observent une activité et discutent des résultats (« Observons et voyons ce qui se passera. »). | l'entraîneur pose une question et lance un défi (« Peux-tu me montrer comment tu réussiras à passer le ballon derrière le défenseur? »), le joueur lui montre ensuite comment il relèverait ce défi. | Les joueurs ou l'entraîneur déterminent un défi et les joueurs sont encouragés à trouver leurs propres solutions avec un soutien minimal de l'entraîneur. |

Gardez en tête que même si une méthode fonctionne bien avec un joueur, elle peut ne pas être efficace avec un autre. Il est donc important d'être flexible, d'établir des objectifs réalistes et de donner des commentaires positifs aussi souvent que possible. Il est également important de garder en tête que même si vous êtes un merveilleux entraîneur, il est très difficile de forcer un joueur à s'intéresser à votre séance d'entraînement s'il n'a aucune envie d'y être. Faites en sorte que l'expérience soit des plus amusantes et tous vos joueurs voudront revenir la prochaine fois.

La technique de soccer d'un joueur – qui est axée sur les habiletés de base comme le dribble, le tir, les feintes, les virages, le contrôle du ballon et les passes – s'améliorera :

- en ayant possession du ballon à de nombreuses reprises;
- en participant à des compétitions amusantes qui stimulent les joueurs à utiliser différentes techniques;
- en ayant l'occasion de prendre des décisions rapides quant à la meilleure technique à utiliser dans une situation donnée;
- en recevant une grande quantité de commentaires positifs.

Les prochaines pages expliquent certains des termes et des concepts qui sont utilisés pour décrire les habiletés de base au soccer. Elles proposent également des plans de séance d'entraînement que vous pouvez utiliser avec vos joueurs.

Surtout, ces plans de séance sont conçus pour être amusants et pour encourager les joueurs à rester actifs et engagés afin qu'ils profitent pleinement de ce sport international que nous appelons le soccer.

Bonne chance et amusez-vous!

LE DRIBBLE

LE « DRIBBLE » SIGNIFIE D'UTILISER LES PIEDS POUR FAIRE CIRCULER LE BALLON TOUT EN LE CONTRÔLANT.

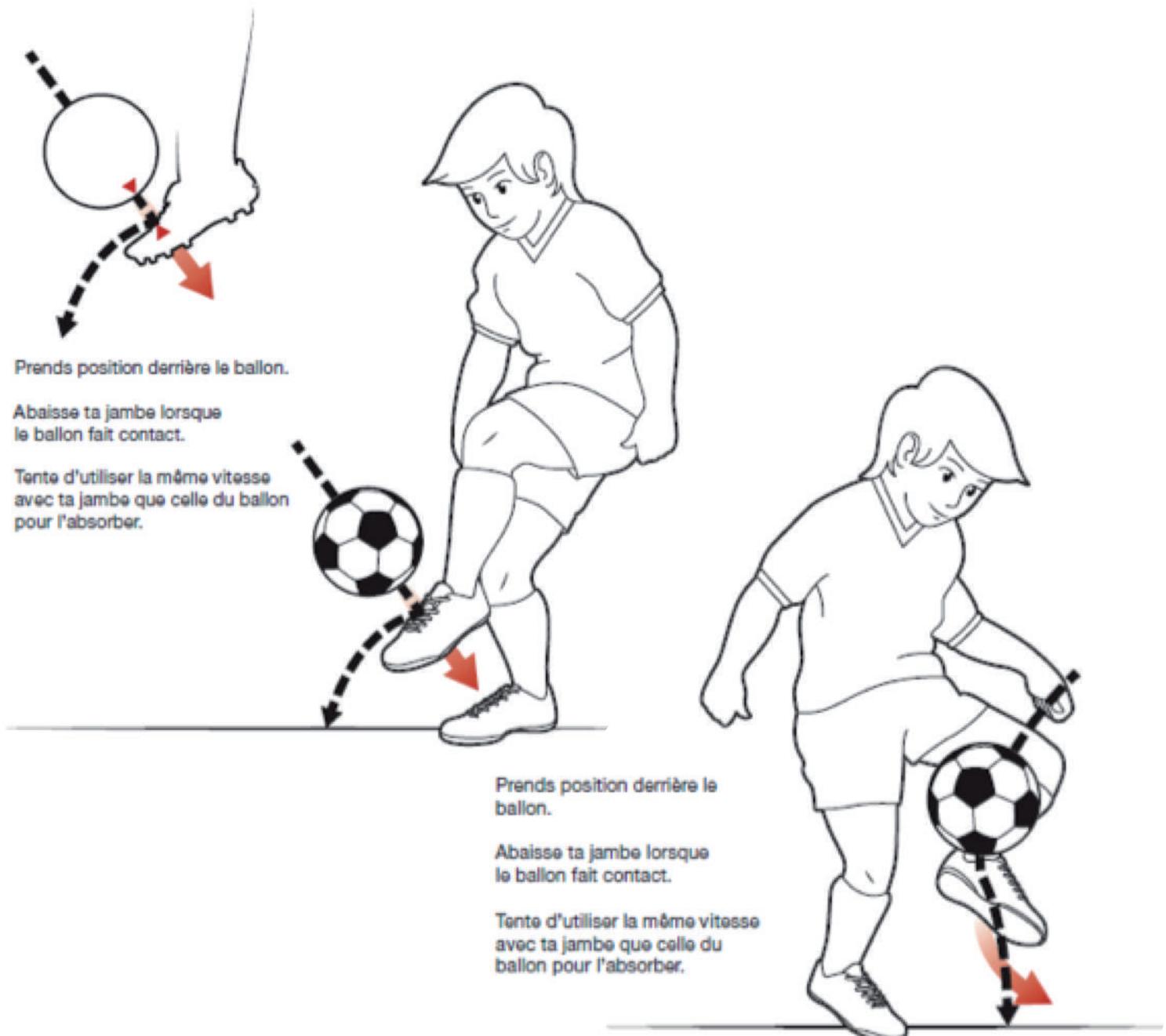
Le dribble implique de faire de nombreuses touches de balle et d'utiliser toutes les surfaces des pieds; dribbler le ballon en changeant de direction et de vitesse aide à déjouer les adversaires et à rester en possession du ballon. Le dribble fait également appel à la créativité et les joueurs sont toujours encouragés à essayer différentes feintes et manipulations, différents mouvements et crochets, lorsqu'ils dribblent le ballon.



CONTRÔLE

LE « CONTRÔLE » SIGNIFIE D'UTILISER LES PIEDS ET D'AUTRES PARTIES DU CORPS (À L'EXCEPTION DES BRAS ET DES MAINS) AFIN DE GARDER LE BALLON PRÈS DU CORPS POUR ENSUITE FAIRE UNE PASSE, DRIBBLER OU TIRER AU BUT.

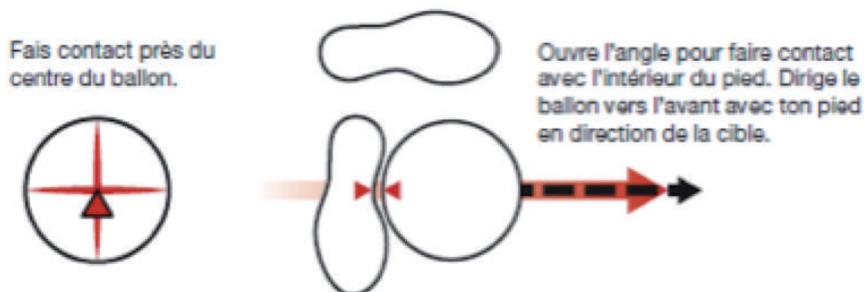
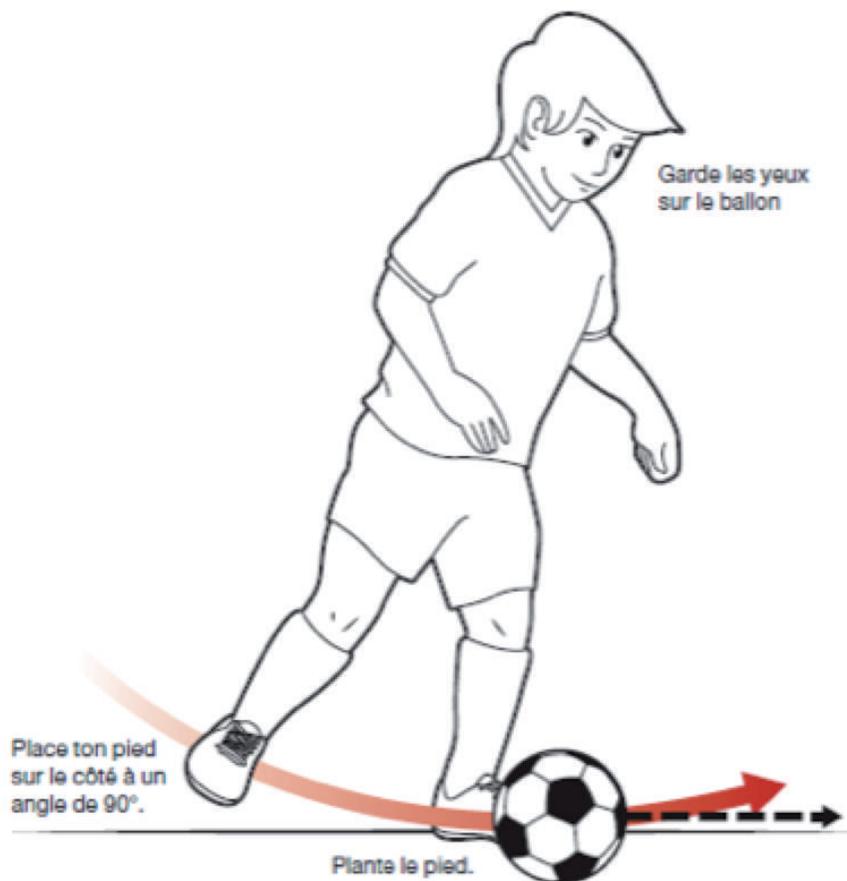
Contrôler le ballon, qu'il se trouve au sol ou dans les airs, est une habileté difficile à maîtriser bien qu'elle soit essentielle. Elle requiert que les joueurs maîtrisent leur corps et adoptent une position confortable pour prendre le contrôle du ballon et ensuite faire une passe, dribbler, tirer au but, etc. La première étape consiste toujours à assurer un alignement du corps avec le ballon, et pour perfectionner cette habileté, jongler avec le ballon est un excellent moyen d'apprendre à se sentir à l'aise à utiliser différentes parties du corps pour contrôler et manipuler le ballon.



LA PASSE

LA « PASSE » SIGNIFIE D'UTILISER LES PIEDS POUR ÉCHANGER LE BALLON ENTRE COÉQUIPIERS DE MANIÈRE CONTRÔLÉE.

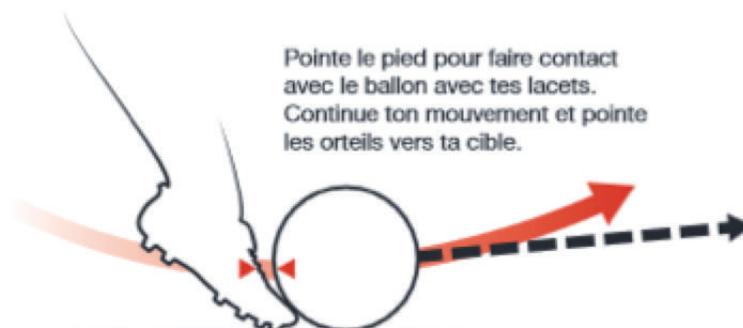
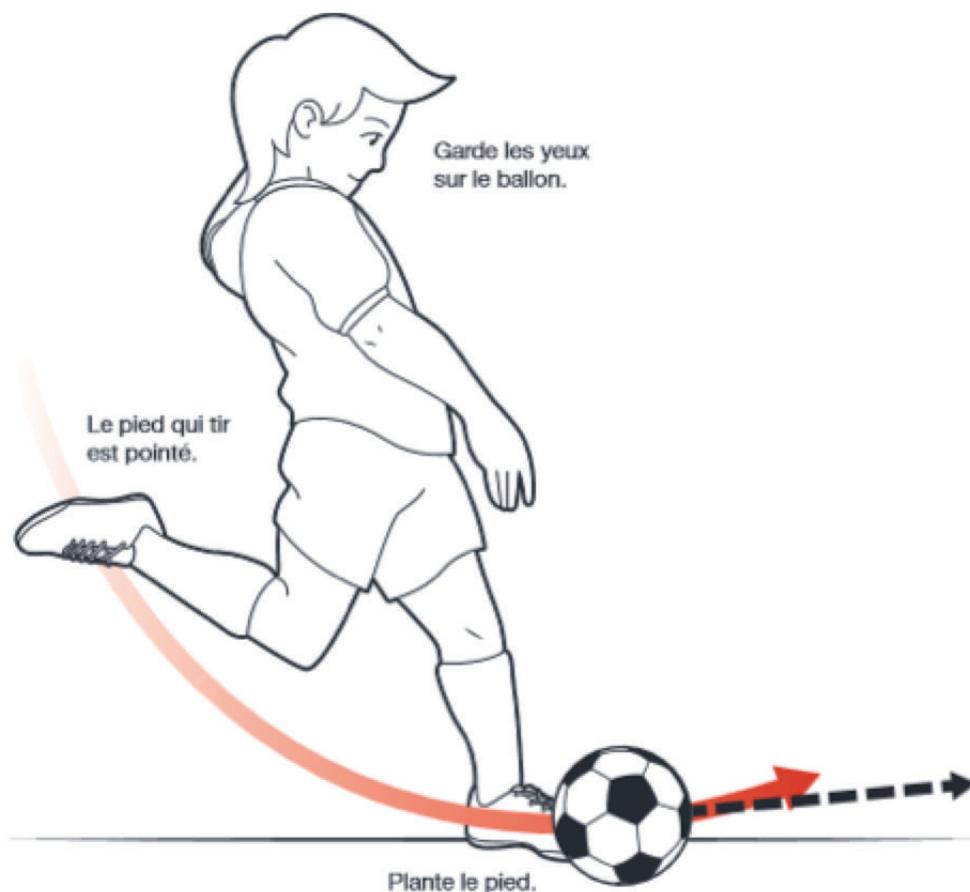
La passe se veut également une habileté de base, car le soccer est d'abord et avant tout un sport d'équipe. Passer et conduire un ballon est donc essentiel. La passe, surtout sur des distances plus courtes, implique de bloquer la cheville et d'utiliser l'intérieur du pied pour diriger le ballon vers un coéquipier. Pour recevoir le ballon, le joueur doit également utiliser l'intérieur du pied – la surface de contact la plus large – et diriger le ballon vers où il veut faire la prochaine passe.



TIR AU BUT

LE « TIR AU BUT » SIGNIFIE D'UTILISER LES PIEDS POUR FAIRE PÉNÉTRER LE BALLON DANS LE BUT.

La meilleure récompense au soccer est de marquer des buts, et le tir au but est la principale façon d'y arriver! Cette habileté implique d'utiliser le dessus du pied – le coup-de-pied – car cela favorise une foulée naturelle et crée le plus de puissance. La puissance ne vaut rien sans précision. Ainsi, le joueur doit veiller à rester en maîtrise du ballon et à le frapper avec le cou-de-pied, les orteils pointés vers le bas puis vers la cible au moment de la frappe.



Olympiques spéciaux : *Le dribble*



OLYMPIQUES SPÉCIAUX

LE DRIBBLE

CATÉGORIE : Technique : Dribbler et courir avec le ballon

COMPÉTENCE : Tous âges

ASSOCIATION : Association canadienne de soccer, Ottawa, Canada

DESCRIPTION :

Échauffement – Technique (15 min) :

Préparation :

Échauffement – Exercice technique sans adversaire
Chaque joueur a un ballon – Dribbler autour d'un cercle d'environ 20 verges de diamètre

Instructions :

Les joueurs dribblent le ballon en circulant dans le sens des aiguilles. Indiquer quelle partie du pied à utiliser – l'intérieur seulement, l'extérieur, le dessus (coup-de-pied) – les trois parties à tour de rôle, etc. Intégrer des mouvements pour un changement de direction.

Intégrer des numéros – indiquer à 3 joueurs de conduire le ballon vers l'avant, de façon à inciter les joueurs à prendre des décisions, à changer de vitesse, à changer de direction, à faire plusieurs touches de balle. Ajouter des marqueurs autour du périmètre et indiquer aux joueurs de les contourner.

Exercice technique d'échauffement.



Ballons musicaux (10 min) :

Préparation :

Utiliser la même configuration que pour l'échauffement.
Les joueurs courent autour du périmètre du cercle. Au signal des entraîneurs, les joueurs courent au milieu du cercle et doivent dribbler un des ballons vers l'extérieur du cercle. Après chaque tour, retirer un ballon de soccer. Les joueurs s'affrontent maintenant pour aller chercher un ballon et le dribbler vers l'extérieur du cercle.
Après chaque tour, éliminer un joueur pour qu'il aide à juger le jeu ou laisser tous les joueurs s'affronter pour moins de ballons.

Progression :

Jouer une deuxième partie en indiquant aux joueurs de courir vers l'intérieur du cercle et d'effectuer un mouvement pour changer de direction avec un ballon et sortir du cercle en dribblant le ballon vers où ils sont entrés. Exercice technique.



Coincé dans la boue (10 min) :

Préparation :

Utiliser la même configuration que pour l'exercice précédent. Tous les joueurs, à l'exception de deux, ont un ballon.

Instructions :

Les joueurs à l'intérieur du cercle (les rouges) dribblent un ballon dans toutes les directions; au signal des entraîneurs, deux joueurs à l'extérieur du cercle (les bleus) courent vers l'intérieur du cercle et essaient de botter tous les ballons hors du cercle. Les rouges doivent essayer de protéger leur ballon en le dribblant pour éviter que les défenseurs ne le bottent hors du cercle. Si un joueur rouge perd son ballon, il doit courir récupérer son ballon et le ramener dans le cercle. Ensuite, il tient son ballon au-dessus de sa tête et garde ses jambes ouvertes. Le reste des joueurs rouges, tout en essayant d'éviter les défenseurs bleus, peut le libérer en conduisant le ballon entre les jambes ouvertes du joueur coincé. Ce joueur continue alors de dribbler et d'éviter de perdre à nouveau son ballon et d'être « coincé dans la boue ». Exercice technique.



Roi du cercle, reine du terrain (10 mins) :

Préparation :

Utiliser la même configuration que pour l'exercice précédent.

Instructions :

Les joueurs dribblent un ballon dans toutes les directions en restant à l'intérieur du cercle, au signal ou au coup de sifflet des entraîneurs, tous les joueurs essaient de botter le ballon des autres hors du cercle. Les joueurs doivent essayer de protéger leur ballon pour éviter qu'un autre joueur ne le botte hors du cercle. Jouer jusqu'à ce qu'il ne reste que quelques joueurs à l'intérieur du cercle. Exercice technique.



Idées pour matchs à effectifs réduits (15 min) :

Modifier la forme et l'espacement pour améliorer la technique

Préparation :

Diviser un terrain de jeu de 45 par 30 verges en trois zones horizontales, et diviser chaque zone des buts en deux zones verticales pour créer un total de 5 zones où les joueurs s'affronteront un contre un, comme le démontre l'illustration. Conditionner la partie pour améliorer les techniques et la prise de décisions = compétences.

Instructions :

Chaque joueur doit rester dans la zone à moins qu'il puisse dribbler pour en sortir et ainsi créer une surcharge dans la zone adjacente – il peut alors rester dans cette nouvelle zone ou continuer à avancer en dribblant – dès qu'il perd possession du ballon, il doit retourner dans sa propre zone.

Progressions :

Éliminer les zones verticales à chaque extrémité.

Éliminer les zones horizontales et initier le jeu libre; encourager les jeux de dribble un contre un.

Exercice de jeu.



Olympiques spéciaux :

La passe



OLYMPIQUES SPÉCIAUX

LA PASSE

CATÉGORIE : Technique : Dribbler et courir avec le ballon

COMPÉTENCE : Tous âges

ASSOCIATION : Association canadienne de soccer, Ottawa, Canada

DESCRIPTION :

Échauffement (10 min) :

Préparation :

Échauffement – Chaque joueur a un ballon au centre du cercle (ou d'un cercle de 20 verges de diamètre).

Instructions :

Les joueurs dribblent un ballon dans toutes les directions, au signal des entraîneurs, ils font une passe pour échanger de ballon avec un coéquipier. Retirer la moitié des ballons – La moitié des joueurs dribblent alors que les autres se déplacent en cherchant de bons angles et distances de passe des dribbleurs, au signal des entraîneurs, les dribbleurs font une passe-et-va (passe une-deux) avec un joueur qui n'a pas de ballon. Alternier de dribbleurs après une minute.

Progressions :

Retirer tous les ballons, sauf trois – un ballon par équipe. Les équipes font des passes et se déplacent à l'intérieur du cercle sans perdre la maîtrise du ballon ou se heurter contre les joueurs des autres équipes. Définir des tâches – passe et chevauchement et passe au troisième joueur; passe-et-va et passe au troisième joueur; passe courte, passe courte et passe longue; etc. Relever le niveau de difficulté des techniques de passes. Exercice technique.



L'ABC des passes (10 min) :

Préparation :

Jeux de passes en pairs. Les joueurs se tiennent à environ 10 verges l'un de l'autre. Ajouter une porte (d'une largeur d'une verge) entre les joueurs.

Instructions :

Les joueurs jouent à deux touches en se passant le ballon d'un côté et de l'autre de la porte pour s'exercer à passer et à recevoir le ballon en utilisant la partie intérieure du pied. Ils reçoivent le ballon d'un pied et le passent de l'autre. Relever le niveau de difficulté en indiquant un nombre de passes à faire en une minute. Si le ballon touche à un cône ou ne traverse pas la porte, le compte retombe à zéro!

Progressions :

Pour relever une dernière fois le niveau de difficulté, ajouter un long cône au milieu – compétition d'une minute pour voir quel joueur peut frapper le cône le plus grand nombre de fois. Si un joueur renverse le cône, le partenaire le ramasse, puis les joueurs essaient de le renverser de nouveau. Si l'entraîneur n'a pas de longs cônes – placer un ballon sur un marqueur plat et les joueurs essaieront de le faire tomber.



Soccer-quilles (10 min) :

Préparation :

Diviser les joueurs en petits groupes.
À 10 verges de la ligne des joueurs, placer 10 petits cônes en forme de pyramide renversée (jeu de quilles).

Instructions :

Le premier joueur de chaque ligne fait une passe avec l'intérieur du pied en essayant de faire tomber autant de marqueurs que possible avec son ballon. Le deuxième joueur s'élançait immédiatement après que le premier joueur est parti récupérer son propre ballon pour le dribbler jusqu'à l'arrière de la ligne. Les joueurs continuent de faire des passes jusqu'à ce qu'une équipe réussisse à renverser tous les marqueurs et à gagner la partie. Relever le niveau de difficulté après chaque ronde – utiliser le pied gauche seulement, le pied droit seulement; augmenter la distance des marqueurs, selon l'habileté des joueurs. Jeu technique.



Passer et se déplacer (30 min) :

Préparation :

Placer 4 cônes en forme de carré de 10 par 10. Quatre joueurs par carré. Deux ballons par carré. S'il reste des joueurs, trois joueurs peuvent faire la rotation d'un côté.

Instructions (A) :

Les Joueurs 1 ont le ballon, ils passent le ballon et changent de côté. Les Joueurs 2 reçoivent le ballon (et le laissent sur le marqueur), changent de côté et passent le ballon laissé sur le marqueur.
Passer – Se déplacer – Recevoir – Se déplacer – Passer – Se déplacer – Recevoir – Se déplacer

Progression (B) :

Les Joueurs 1 ont le ballon. Les Joueurs 2 commencent en se déplaçant. Les Joueurs 1 passent le ballon aux joueurs qui se déplacent, puis commencent à se déplacer. Les Joueurs 2 passent le ballon aux joueurs qui se déplacent, puis commencent à se déplacer.

Passer – Se déplacer – Passer – Se déplacer – Passer – Se déplacer

Progression (C) :

Comme indiqué à l'étape A, mais les passes se font en diagonal.

Progression (D) :

Comme indiqué à l'étape B, mais les passes se font en diagonal.

Points fondamentaux

Progression A – Précision de la passe, bloquer la cheville

Progression B – Poids de la passe, vitesse du ballon et précision

Progression C – Moment de la passe, vision, maintenir la tête haute pour jouer

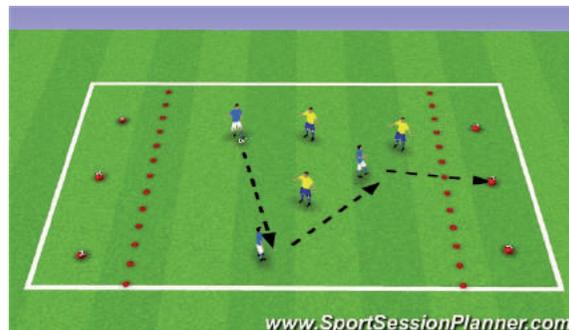
Progression D – Tous les points ensemble



Idées pour matchs à effectifs réduits avec cible :

Match à effectifs réduits, 3 contre 3 ou 4 contre 4
Placer trois balles sur des marqueurs dans chaque zone des buts. Sans entrer dans la zone des buts, chaque équipe essaie de faire des passes et de faire tomber les trois balles de l'équipe adverse pour gagner.

Progresser vers un jeu traditionnel avec des buts pour terminer. Ajouter des récompenses pour les passes – cinq passes équivalent à un but, en plus des buts marqués.



Olympiques spéciaux : *Habiletés du tir*



OLYMPIQUES SPÉCIAUX

HABILETÉS DU TIR

CATÉGORIE : Technique : Le tir au but

COMPÉTENCE : Tous âges

ASSOCIATION : Association canadienne de soccer, Ottawa, Canada

DESCRIPTION :

Tirs entre les portes (15 min) :

Préparation :

- Préparer un terrain de 30 par 25 verges
- Les cônes doivent être espacés de 5 verges

Instructions :

Étape 1

Diviser les joueurs en équipes de deux. Les joueurs se tiennent en face de leur partenaire, entre les « portes » formées par les cônes. Un ballon pour chaque équipe de deux. L'objectif est de tirer le ballon au sol vers son partenaire avec le dessus du pied (le cou-de-pied).

Étape 2

Diviser les joueurs en équipes de deux. Les joueurs se tiennent en face de leur partenaire, entre les « portes » formées par les cônes. Un ballon par équipe de deux. L'objectif est de tirer le ballon à ras du sol, avec le cou-de-pied, vers son partenaire, qui fait office de gardien de but (il peut donc utiliser ses mains). Les joueurs tirent à tour de rôle.

La distance de tir doit être d'environ 10 verges.

Relever le niveau de difficulté en demandant aux joueurs de contrôler le ballon avec le corps et de tirer avec le pied opposé en visant le coin derrière le gardien. Si le gardien arrête le ballon, il le fait rouler vers le joueur qui le contrôle et essaie de tirer sur la deuxième touche.

Pour relever le niveau de difficulté : Progresser vers des reprises de volée; la frappe doit rester sous la hanche pour marquer.

Points fondamentaux :

- Regarder le ballon : où se fait le contact?
- Regarder la cible, le corps est face au partenaire
- Approcher le ballon de biais, faire une frappe et une finition nettes
- Les genoux sont fléchis, les hanches tournent
- Plus facile si le ballon se trouve en face du joueur (faire une touche avec le pied)

Exercice technique.



Frappes en relais (10-15 min) :

Préparation :

Former deux équipes égales. Les joueurs alignent les ballons entre les marqueurs rouges sur la ligne du point de penalty. Les joueurs reculent de cinq pas derrière la limite de la zone et se placent entre les marqueurs jaunes. Attribuer des numéros aux joueurs, les deux les plus près du centre recevant le numéro 1. Un ou deux gardiens peuvent aller dans le but, ou même l'entraîneur.

Instructions :

Les joueurs de l'équipe de gauche (les blancs) doivent utiliser le pied droit, tandis que ceux de l'équipe de droite (les rouges) doivent utiliser le pied gauche. Les deux numéros 1 commencent, ils courent vers leur ballon respectif et tirent au but. Peu importe où se rend leur ballon, ils retournent à leur place et touchent le numéro 2 de leur équipe. C'est au tour des numéros 2 de courir et tirer, puis de toucher les numéros 3, et ainsi de suite. Une fois que tous les joueurs ont tiré, toute l'équipe s'assoit. L'équipe la plus rapide compte un point. L'entraîneur ou le ou les gardiens comptent le nombre de buts marqués par chaque équipe; celle en ayant marqué le plus gagne. En cas d'égalité, l'équipe la plus rapide l'emporte grâce à son point bonus. Échanger de côté, pour que les deux équipes essaient avec chaque pied.

Progressions :

Il est possible de relever le niveau de difficulté en imposant aux joueurs différentes positions de départ, par exemple allongés sur le dos, allongés sur le ventre, en position d'extension des bras, etc. L'entraîneur peut demander aux joueurs de faire un exercice avant de courir puis tirer, comme des redressements assis, des extensions des bras, des sauts avec écart, des sauts groupés, etc.



Exercice technique de tir (10 min) :

Préparation :

Préparer un terrain de 20 par 20 verges
2 buts (buts portatifs, cônes ou poteaux)
6 cônes

Instructions :

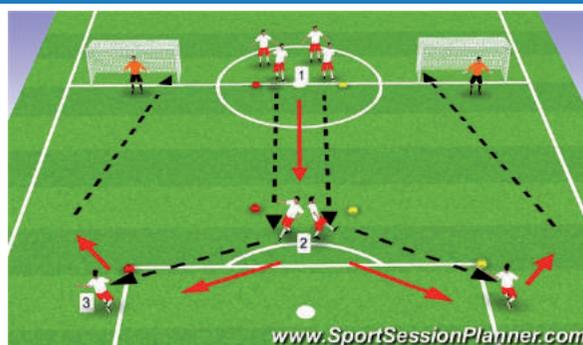
Le jeu commence par une passe de Joueur 1 à Joueur 2. Joueur 2 fait ensuite une passe à Joueur 3, qui fait une première touche de balle derrière le cône avant de tirer au but. Les joueurs suivent leur passe ou leur tir et se déplacent au poste suivant. S'assurer que les joueurs travaillent les tirs des deux pieds.

Points fondamentaux :

- Pour la précision, utiliser l'intérieur du pied
- Se servir du cou-de-pied pour avoir une frappe rapide
- Tirer le plus vite possible
- Déterminer la position de départ des gardiens
- Prioriser la précision sur la puissance
- Essayer de masquer les intentions sur le tir
- Continuer le mouvement et terminer sur le pied de frappe

Progressions :

- Demander au joueur qui fait la passe de mettre la pression à celui qui tire au but, pour simuler la pression présente en match
- Passe provenant du défenseur qui se trouve sur une ligne de côté
 - Possibilité de changer d'angle pour que la pression provienne de devant ou de derrière le joueur.



3 contre 1 ou 3 contre 2 vers le but (10-15 min) :

Préparation :

- Préparer un terrain de 20 par 20 verges avec une zone cible de 5 verges
- 12 cônes (10 rouges et 2 bleus)

Instructions :

Le jeu commence lorsque le gardien ou l'entraîneur fait rouler le ballon vers la zone cible (zone ombrée). À ce moment, trois attaquants se dirigent vers le ballon (tous les joueurs doivent atteindre la zone cible avant de pouvoir attaquer). Dès qu'un attaquant touche le ballon, un défenseur peut entrer sur le terrain pour faire opposition, ce qui crée une situation de 3 contre 1. Si le défenseur parvient à récupérer le ballon, il peut l'amener dans la zone cible et marquer en faisant tomber un des ballons installés sur les cônes. Les joueurs doivent échanger de poste fréquemment.

Progressions/Variantes :

- Ajouter un deuxième défenseur pour faire du 3 contre 2 (défenseur transparent ci-contre)

Points fondamentaux :

- Combinaisons rapides vers le but - Si le défenseur s'approche pour mettre la pression, chercher à faire une passe; s'il n'y a pas de pression, continuer à avancer et dribbler - Bien se placer par rapport au ballon afin de le recevoir en ayant de l'espace et de faire déplacer les défenseurs - Le partenaire doit se placer là où le défenseur ne peut pas le voir mais où l'attaquant peut lui faire une passe - Finition précise sur le tir - Transformer le 1 contre 1 en 2 contre 1 en se plaçant stratégiquement par rapport au porteur de ballon (bonnes positions de soutien) - (Défenseurs). En premier lieu, mettre la pression, et en second lieu, couvrir – Transformer le 2 contre 1 en 1 contre 1 en bloquant la ligne de passe et en fermant l'espace



Match à effectifs réduits (15-20 min) :

Préparation :

- 10 à 12 joueurs
- Préparer un terrain de 40 par 25 verges avec une zone des buts de 5 verges à chaque extrémité
- 12 cônes : 3 qui délimitent chaque zone des buts et 3 dans chacune de ces zones, sur lesquels on **pose** des ballons
- Beaucoup de ballons

Instructions :

Il s'agit d'un jeu à 4 contre 4 dont l'objectif est de faire tomber l'un des ballons sur les cônes dans les zones des buts.

Progressions/Variantes :

Il est possible de jouer dans l'une ou l'autre des directions, vers n'importe laquelle des zones des buts, et de faire tomber n'importe lequel des six ballons. Remplacer les ballons au fur et à mesure. Pour relever le niveau de difficulté, ne pas remplacer les ballons afin qu'il y ait de moins en moins de cibles.

Points fondamentaux :

- Bonnes compétences de passe et de réception - Communication - Déplacement avec et sans le ballon pour créer de l'espace - Prise de décisions - Revoir la technique et les compétences de tir

Progressions pour mettre l'accent sur le tir :

S'il y a assez de temps, ajouter un but et un gardien et encourager les joueurs à tirer au but aussi souvent que possible avec les bonnes techniques.



Olympiques spéciaux : *Jeux de tir*



OLYMPIQUES SPÉCIAUX

JEUX DE TIR

CATÉGORIE : Technique : Le tir

COMPÉTENCE : Tous âges

ASSOCIATION : Association canadienne de soccer, Ottawa, Canada

DESCRIPTION :

Bases de l'échauffement de tir

Préparation :

Les joueurs travaillent en équipe de deux, avec un ballon. L'un des joueurs se met à genoux, à seulement 3 pieds de son partenaire, qui se tient debout. Les joueurs à genoux commencent avec le ballon.

Instructions :

Le joueur à genoux fait rouler le ballon à son partenaire, qui frappe avec le cou-de-pied vers les mains de l'autre joueur, près du sol. Ce dernier fait à nouveau rouler le ballon à son partenaire, vers le pied opposé cette fois, pour que le joueur debout puisse frapper avec les deux pieds. Voir combien de frappes chaque joueur est capable d'effectuer en une minute.

Progressions :

- 1/ Demander à chaque joueur de faire cinq pas de course sur place entre chaque frappe; cela leur permettra de rester sur l'avant des pieds et d'être prêts à frapper.
- 2/ Les joueurs peuvent faire un tour sur eux-mêmes entre chaque frappe, en tournant dans la direction du pied utilisé pour frapper en faisant de petits pas rapides vers la droite (si le pied droit est le pied de frappe) afin de se retrouver sur le pied gauche au moment où le ballon arrive sur la gauche. Les joueurs peuvent alors tirer et tourner vers la gauche, et ainsi de suite.
- 3/ Si les joueurs possèdent les compétences nécessaires, demander aux joueurs à genoux de se lever et recommencer l'exercice en faisant des reprises de volée; les joueurs doivent frapper le ballon avec le cou-de-pied, orteils pointés vers le bas puis vers la cible au moment de la frappe.
- 4/ Le plus haut niveau de difficulté : demander aux joueurs de tourner sur eux-mêmes entre chaque reprise de volée. Si cela s'avère trop difficile, répéter les étapes une et deux, mais en mettant les athlètes à 5 pieds ou à 8 ou 10 pieds les uns des autres.

Points fondamentaux pour la technique de tir – les sept principes du tir :

- 1/ Ancrer le pied d'appui à côté du ballon
- 2/ Frapper avec le cou-de-pied (c'est le mouvement naturel et celui qui génère le plus de puissance)
- 3/ Genou au-dessus du ballon
- 4/ Épaule au-dessus du ballon
- 5/ Tête au-dessus du ballon
- 6/ Garder la tête stable
- 7/ À la finition, pointer les orteils vers l'endroit où le ballon doit se rendre



Tirs au but de différentes sources (15 min) :

Préparation :

Comme illustré ci-contre, il y a huit passeurs ayant un ballon chacun et un frappeur qui se tient à la limite de la surface de réparation, à bonne distance de tir du but. Utiliser un grand but et y mettre un gardien.

Instructions :

Un seul joueur travaille, il doit tirer huit fois au but.

Les huit passeurs sont placés comme illustré ci-contre.

Le frappeur démarre entre les deux marqueurs (à une distance du but qui permet, idéalement, d'atteindre la cible au premier tir à chaque fois).

Le premier passeur fait rouler le ballon dans la course du frappeur, qui tire au but avec le pied gauche, puis retourne entre les marqueurs. Il part ensuite pour la passe du deuxième passeur et tire au but avec le pied droit, et ainsi de suite. Les passeurs 3 et 4 font une passe latérale, les passeurs 5 et 6 font une passe en avant de l'attaquant, et les passeurs 7 et 8 lui envoient un ballon haut afin qu'il fasse une tête ou une reprise de volée vers le but. L'attaquant doit alterner les deux pieds à chaque tir.

Compter le nombre de buts que marque chaque attaquant. Alternier les positions de chaque joueur.



Tirer – arrêter – ramener (10 min) :

Préparation :

Diviser les joueurs en deux équipes égales; ils doivent former deux lignes à la limite de la surface de réparation.

Chaque équipe choisit un joueur qui fera les passes pour son équipe. Ce joueur se place sur la même ligne que le point de penalty, à 12 verges du but du côté de son équipe. Ces deux joueurs devront avoir plusieurs ballons.

Le dernier joueur de la file de l'équipe qui ne commence pas devient gardien pour le premier tir.

Instructions :

Le passeur bleu envoie le ballon devant le premier attaquant bleu, qui tire au but, de préférence en ne faisant qu'une seule touche.

Quoi qu'il se passe, le gardien rouge doit récupérer la balle et la ramener au passeur de son équipe, puis se rendre à la fin de la file de son équipe.

Après avoir tiré, le premier attaquant bleu court prendre la place du gardien.

Le passeur rouge envoie le ballon à son premier attaquant, qui tire au but. Le gardien (qui est maintenant un joueur bleu) récupère le ballon et le ramène à son passeur, avant d'aller se mettre à la fin de la file de son équipe. L'attaquant rouge devient gardien, et ainsi de suite.

Points fondamentaux :

S'assurer que les deux files ne sont pas trop longues; l'idéal est d'avoir cinq à six joueurs pour que le jeu roule vite et qu'ils enchaînent les trois actions rapidement. Les joueurs doivent enchaîner automatiquement sans trop réfléchir. Le passeur doit envoyer le ballon même si le gardien n'est pas prêt car c'est le rythme soutenu qui rend le jeu amusant.

La première équipe à marquer dix buts gagne.



Roi Louis (10-15 min) :

Préparation :

Préparer un terrain qui fait le double d'une bonne distance de tir (30 à 40 verges).

Placer des cônes en entonnoir vers les buts, comme illustré ci-contre. Diviser le groupe en équipes égales (trois à cinq joueurs maximum), chacune avec un gardien, et placer une réserve de ballons à chaque but et à côté de l'entraîneur afin que le jeu puisse avoir un bon rythme.

Instructions :

Les équipes doivent essayer de marquer dans le but adverse en restant dans leur partie du terrain. Les joueurs ne peuvent pas entrer dans la zone adverse pour prendre le ballon aux adversaires, mais ils peuvent bloquer les tirs dans leur partie.

La première équipe à marquer ou à mettre deux buts gagne. Alternner les équipes s'il y en a plus de deux.

Progression :

Permettre à un joueur de pénétrer dans la zone adverse; il peut défendre et essayer de marquer en faisant office de joueur cible puisqu'il est plus près du but.



Apprendre à s'entraîner – Jeu à quatre buts (15 min) :

Préparation :

Terrain de jeu de 50 par 30 verges

Une équipe de quatre joueurs forme l'équipe des gardiens, un dans chaque but. Deux autres équipes de quatre jouent en 4 contre 4.

Instructions :

Une équipe doit marquer dans l'un ou l'autre des buts situés dans le sens de la longueur, tandis que l'autre équipe doit marquer dans les buts situés dans le sens de la largeur. La première équipe à marquer deux buts gagne. L'équipe perdante devient l'équipe de gardiens.

Progression :

Permettre aux deux équipes de marquer dans n'importe lequel des quatre buts.



Olympiques spéciaux : *Manipulation du ballon*



OLYMPIQUES SPÉCIAUX

MANIPULATION DU BALLON

CATÉGORIE : Technique : Dribbler et courir avec le ballon

COMPÉTENCE : Tous âges

ASSOCIATION : Association canadienne de soccer, Ottawa, Canada

DESCRIPTION :

Échauffement technique – Touches de balle (10-15 min) :

Terrain de 10 par 10 verges

Chaque joueur a un ballon – les joueurs exécutent des manipulations du ballon en tandem, puis font la rotation dans le sens des aiguilles d'une montre en dribblant rapidement le ballon jusqu'au marqueur suivant. Répéter le cycle deux fois. Répéter dans le sens inverse.

Instructions :

Habiletés de manipulations du ballon (méthodologie de type Coerver)

5 touches légères

5 manipulations de gauche à droite et de droite à gauche en utilisant le dessous du pied.

5 manipulations des orteils au coup-de-pied et du coup-de-pied aux orteils (vers l'avant et vers l'arrière).

5 manipulations de l'intérieur du pied vers l'extérieur du pied – faire rouler l'intérieur du pied sur le ballon et pousser vers l'arrière pour commencer avec l'extérieur du pied.

5 manipulations en V – avec le pied droit, faire rouler le ballon d'une verge vers l'arrière, vers la gauche; pousser vers le pied droit avec l'intérieur du pied droit; répéter avec le pied gauche, dans l'autre direction.

Il est amusant d'exécuter ces manipulations en écoutant de la musique pour ajouter du rythme aux techniques, mais les joueurs devraient essayer d'exécuter les manipulations en tandem, sans faire la course, et de reprendre leur souffle à chaque marqueur (p. ex. en comptant 1-2-3) avant de continuer.



Quatre coins (10 min) :

Préparation :

Nombre égal de joueurs à chaque coin d'un carré de 12 par 12 verges. Les joueurs sont divisés en équipes de deux et se placent à chaque coin du carré, comme le démontre l'illustration. Placer 8 ballons au centre.

Instructions :

Au signal de l'entraîneur (« partez! »), un joueur de chaque équipe court vers le centre du carré et dribble un ballon en retournant jusqu'à son coin du carré. Répéter jusqu'à ce qu'il ne reste plus de ballons. Ensuite, les joueurs doivent voler les ballons qui se trouvent aux quatre coins du carré. La première équipe qui a trois ballons dans son coin gagne. Rappeler aux joueurs de maintenir la tête haute en se déplaçant vers le centre du carré et de toujours être conscients de ce qui se trouve autour d'eux.



Feintes et crochets (10 min) :

Préparation :

Placer 1 joueur dans chaque coin d'un carré de 15 par 15 verges; chaque joueur a un ballon. Ajouter des drapeaux ou des mannequins au centre. Les joueurs des coins opposés peuvent s'exercer en même temps ou, selon l'habileté de tous, les 4 joueurs peuvent s'exercer en même temps. Les joueurs dribblent le ballon vers le centre, exécutent une manipulation ou une feinte/ crochet à l'intérieur de la zone restreinte marquée de drapeaux/mannequins, puis dribblent le ballon jusqu'au prochain marqueur, dans le sens des aiguilles. Répéter jusqu'à ce que les joueurs retournent à leur position initiale. Exécuter des manipulations ou des feintes/crochets qui correspondent aux habiletés et connaissances des joueurs. Passement de jambe (ciseau) – Le pied gauche passe devant le ballon sans le toucher, et prise de l'extérieur du pied droit vers la droite. Inverser du pied droit au pied gauche. Feinte de frappe et crochet (feinte de Cruyff), feinte de Beckenbauer, feinte et crochet intérieur ou extérieur, Hook Drag Back, Turn Heel Turn. Encourager les joueurs à démontrer diverses feintes et manipulations, à inventer leurs propres mouvements.



Combien de buts peux-tu marquer? (10 min) :

Préparation :

6 joueurs répartis à l'intérieur d'une zone de 20 par 16 verges. Placer de 6 à 8 petits buts portatifs autour du terrain ou la zone. Chaque joueur a un ballon et s'affronte (1 contre 1) à son partenaire. Jouer pendant une minute et faire la rotation des partenaires (les gagnants s'affrontent, etc.). Les joueurs s'affrontent 1 contre 1 à leur partenaire en essayant de marquer autant de buts que possible dans différents filets.

Points fondamentaux :

Utilisation de manipulations et de mouvements dans des situations de jeu 1 contre 1 avec marquage de points.



Match avec zone des buts (10 min) :

Préparation :

Match à effectifs réduits de 3 contre 3 ou de 4 contre 4 sur un terrain de jeu de 25 par 40 verges avec zone des buts de 5 verges. Les joueurs marquent un point en dribblant le ballon dans la zone des buts de l'équipe adverse. Durée de 3 minutes.

Augmenter les possibilités de marquer des points – dribbler ou faire une passe dans la zone des buts à un coéquipier qui traverse la ligne des buts : touché de style LCF.



Olympiques spéciaux :

Habiletés de dribble – 1 contre 1



OLYMPIQUES SPÉCIAUX

HABILETÉS DE DRIBBLE – 1C1

CATÉGORIE : Technique : Dribbler et courir avec le ballon

COMPÉTENCE : Tous âges

ASSOCIATION : Association canadienne de soccer, Ottawa, Canada

DESCRIPTION :

Circuit technique – 3 produits finaux (15 min) :

Préparation :

Circuit avec trois groupes de travail, installés comme illustré ci-contre.

Trois groupes de joueurs. Un groupe (les bleus) se place à la limite de la surface de réparation, avec un ballon par joueur. Chaque joueur bleu conduit le ballon et tire au but avec une finition rapide.

Un groupe (les rouges) se répartit à deux coins opposés de la surface de réparation. Chaque joueur rouge traverse la surface en conduisant le ballon pour ensuite rejoindre son coéquipier, qui reçoit le ballon et traverse à son tour la surface de réparation en conduisant le ballon, avant de se rendre à la position de départ.

Le dernier groupe (les noirs) se trouve à côté du but, à l'exception d'un joueur placé à la limite de la surface qui leur fera des passes. Les noirs dribblent et effectuent des combinaisons avec leur coéquipier autour du mannequin (une-deux). Ce qui est intéressant avec cet exercice, c'est qu'il y a beaucoup d'interactions en même temps à différents endroits.

Les joueurs doivent prêter attention à ce qu'il se passe autour d'eux afin de synchroniser leurs déplacements, en ralentissant ou accélérant lorsque nécessaire. Alternier les rôles toutes les 3 à 5 min.



Rôle du 1^{er} attaquant

Préparation :

Installer une zone d'environ 40 par 40 verges, avec des buts aux deux extrémités. Placer un gardien dans chaque but et des joueurs de chaque côté des buts. Le rôle du premier attaquant est de s'engager vers le premier défenseur en se dirigeant droit sur lui avec le ballon, et d'essayer de gagner le 1 contre 1 pour marquer.

Instructions :

Les joueurs des coins opposés (de la même couleur) conduisent le ballon vers l'intérieur et déjouent le mannequin (ou l'entraîneur ou le drapeau) puis tirent avec le pied droit avant d'entrer dans la surface de réparation. Après avoir tiré au but, les joueurs doivent rester du côté opposé afin de frapper du pied gauche, puisque les deux autres groupes commencent par tirer de ce pied.

Progressions :

Les joueurs conduisent le ballon et font une passe à leur coéquipier en même temps avant de tirer au but à la première touche (il est essentiel que la passe soit bien exécutée). 2^e progression : Les joueurs font une passe à leur coéquipier qui doit se tourner et frapper au but duquel il vient.

Points fondamentaux :

Mettre l'accent sur le dernier geste après la conduite de balle/la course, qu'il s'agisse de frapper au but ou de faire une passe et d'en recevoir une avant de se tourner et de tirer. La conduite de balle sert à attaquer à pleine vitesse. Elle permet de gagner rapidement en vitesse, avant de ralentir à l'approche du défenseur (mannequin) et de se laisser le temps et l'espace nécessaires pour déjouer le défenseur, pour finalement lever la tête pour repérer le gardien, voir où frapper et frapper.



1 contre 1, puis dribble ou passe en 2 contre 1

Préparation :

Garder la même zone que pour l'exercice précédent, mais en plaçant maintenant deux buts à l'opposé du but principal. Mettre un gardien dans le gros but. La moitié des joueurs doit se placer sur le côté du terrain; ce seront les défenseurs. L'autre moitié se place entre les deux petits buts; ce seront les attaquants.

Instructions :

Le défenseur (joueur bleu) fait une passe à l'attaquant (joueur rouge) et vient défendre près du but. L'attaquant conduit le ballon pour gagner de la vitesse et cherche à déjouer le défenseur afin de tirer au but. Si le défenseur gagne le duel, il tente de marquer dans l'un des deux petits buts de l'autre côté du terrain. Continuer jusqu'à ce qu'il y ait un but ou que le ballon sorte du terrain. Ajouter un second attaquant pour avoir du 2 contre 1. L'attaquant doit maintenant décider de déjouer ou de faire une passe; c'est une décision importante. Le placement du deuxième attaquant (synchronisation, angle, etc.) doit créer la possibilité du 2 contre 1. Il doit courir vers l'attaquant ou le contourner pour pousser le défenseur à prendre une décision.



Buts décalés pour travailler la créativité

Préparation :

Installer un terrain d'environ 40 par 25 verges. Mettre des buts en décalage dos à dos (deux ou quatre buts), de préférence orientés selon différents angles.

Instructions :

Deux équipes sur une ligne de côté. L'entraîneur envoie le ballon au centre et annonce le nombre de joueurs par équipe qui peuvent participer. Si possible, utiliser des gardiens : un s'il y a deux buts et deux s'il y a quatre buts.

Les équipes courent pour récupérer le ballon et doivent marquer (faire preuve de créativité, lever la tête pour la prise de décisions, créer la supériorité numérique, mettre l'accent sur les dribbles ou les passes, etc.). Habilités de 1 contre 1 au moment d'attaquer l'adversaire et lorsque nécessaire.



Jeu de transition

Préparation :

Terrain de 60 par 40 verges. Quatre joueurs avec une couleur de dossard différente jouent le rôle de l'équipe défensive, l'autre équipe met deux joueurs ou plus sur le terrain, les autres faisant office de joueurs cibles autour du terrain.

Instructions :

Les rouges doivent conserver le ballon en 8 contre 4 (puisque ils utilisent les gardiens et les quatre joueurs cibles, ces derniers restant sur les côtés). Les bleus doivent récupérer le ballon en restant compacts et sans presser ni tacler les joueurs cibles. Si les bleus récupèrent le ballon, on passe en 4 contre 2 plus les gardiens, et ils doivent marquer dans l'un ou l'autre des buts. L'important ici est d'avoir une bonne compréhension du jeu. Technique : différentes surfaces, changements de vitesse, changements de direction, mouvements visant à déséquilibrer l'adversaire en 1 contre 1.

Prise de décisions : rôle du premier attaquant, rôle du deuxième attaquant, choix de dribbler ou de faire une passe, conscience de l'espace, supériorité numérique.



Olympiques spéciaux :

Courir avec le ballon



OLYMPIQUES SPÉCIAUX

COURIR AVEC LE BALLON

CATÉGORIE : Technique : Dribbler et courir avec le ballon

COMPÉTENCE : Tous âges

ASSOCIATION : Association canadienne de soccer, Ottawa, Canada

DESCRIPTION :

Relais avec le ballon (10 min) :

Préparation :

Diviser les athlètes en deux ou trois équipes d'environ cinq joueurs. Numéroté les joueurs et les placer dans l'ordre tout autour de la surface de jeu. (Idéalement, la surface doit mesurer 25 à 40 verges de côté.) Course de type relais jusqu'à ce que chacun revienne à sa position initiale.

Instructions :

Au signal, les joueurs portant le numéro 1 courent aussi vite que possible avec le ballon au pied, jusqu'à atteindre le numéro 2 de leur équipe au coin suivant. L'objectif est de faire le moins de touches de balle possible, puisqu'il s'agit de courir avec le ballon et non de conduire le ballon. Le joueur portant le numéro 1 passe le ballon au numéro 2 et reste à ce coin de la surface, et ainsi de suite jusqu'au numéro 5 qui rapporte le ballon au numéro 1 pour clore le circuit. L'équipe qui termine en premier gagne.

Progressions :

Demander aux joueurs de n'utiliser qu'un seul pied. Permettre un maximum de cinq touches entre les coins.

Points fondamentaux :

La première touche doit être faite avec l'intérieur du pied, en particulier lorsque le ballon vient d'un coéquipier, pour essayer de diriger le ballon dans la course (orientation de la touche).

Les joueurs doivent ensuite essayer d'utiliser le cou-de-pied dans leur foulée naturelle, en poussant le ballon loin vers l'avant afin de conserver leur vitesse de course, et faire une passe contrôlée à leur coéquipier. Il est interdit de tacler le ballon des adversaires.



Voler dans le nid (10 min) :

Préparation :

- Préparer un terrain de 30 par 20 verges, 20 cônes, beaucoup de ballons (10 à 20), 4 équipes égales, dont les joueurs sont numérotés

Instructions :

Mettre un tas de ballons au centre. Il s'agit d'une course où les équipes doivent apporter les ballons un par un dans leur « nid », le plus vite possible (en conduisant le ballon ou en courant avec le ballon). Une fois que tous les ballons ont été récupérés, demander aux équipes de compter combien elles en ont et les laisser voler des ballons aux autres. Appeler d'abord un numéro à la fois, puis deux ou même trois pour semer le désordre.

Progressions :

Il est possible d'ajouter une passe (p. ex., le joueur doit faire une passe à son coéquipier depuis la boîte où il a pris le ballon, et le coéquipier doit contrôler le ballon dans le nid de l'équipe pour pouvoir le garder). Voir les joueurs illustrés en jaune ci-contre.

Points fondamentaux :

Maintenir la tête haute; s'entraîner à pivoter pour sortir de la boîte centrale; faire un contrôle rapproché au départ; puis utiliser le cou-de-pied pour pousser le ballon vers l'avant; faire de longues foulées pour prendre de la vitesse une fois sorti de la boîte.



Courir avec le ballon : Traverser la zone (15 min) :

Préparation :

Installer une surface de 15 par 35 verges et la diviser en trois (une zone de 15 par 15 verges et deux zones de 10 par 15 verges). Diviser les joueurs en trois groupes, un par zone. Dans les deux zones latérales, les joueurs disposent d'un seul ballon.

Instructions :

Les joueurs de la zone centrale doivent conduire le ballon en se déplaçant constamment. Les joueurs des zones latérales se passent le ballon tout en regardant si un couloir se forme dans la zone du milieu afin qu'ils puissent traverser (en courant avec le ballon) jusqu'à la zone opposée. Les joueurs de la zone centrale ne défendent pas. Ils disposent d'un ballon chacun. Alternier les joueurs du milieu toutes les 2 à 3 minutes.

Progressions :

Les joueurs du milieu peuvent maintenant chercher à empêcher les joueurs de pénétrer dans la zone centrale (pas de tacles glissés, ils doivent défendre en évitant de laisser de l'espace).

Les joueurs des zones latérales marquent un point individuel lorsqu'ils parviennent à traverser (en courant avec le ballon), tandis que les joueurs du milieu marquent un point collectif lorsqu'ils empêchent un joueur de pénétrer dans leur zone en ne laissant aucun espace (peut-être aussi en envoyant le ballon du joueur en dehors de la surface de jeu).

Alternier l'équipe défensive toutes les quelques minutes.



Courir avec le ballon : 6 contre 6 – Zone des buts (15 min) :

Préparation :

Préparer un terrain de 35 par 20 verges avec une zone des buts de 5 verges à chaque extrémité. Indiquer la ligne médiane et l'utiliser comme ligne de repli.

Instructions :

En 6 contre 6, les joueurs tentent de marquer un point en courant avec le ballon jusqu'à la zone des buts opposée. Les défenseurs ne peuvent pas défendre à l'intérieur de la zone des buts.

Progressions :

Passer en 5 contre 5 avec gardien. Les joueurs marquent un point lorsqu'ils parviennent à entrer dans la zone des buts. Les joueurs marquent trois points s'ils parviennent à entrer dans la zone des buts et à marquer un but.



Match à effectifs réduits Jeu – libre : 5 contre 5; 6 contre 6 (15 min) :

Préparation :

Installer une zone de 40 par 25 verges en 5 contre 5, ou plus grande en 6 contre 6. Des ballons sont posés à l'extérieur de la zone, le long des lignes. En 5 contre 5, la ligne médiane fait office de ligne de repli. Les joueurs doivent passer cette ligne et retourner dans leur zone lorsque le gardien de l'équipe adverse a le ballon.

Instructions :

Encourager les joueurs à entrer dans la zone (en courant avec le ballon) dès que l'occasion se présente, mais aussi à faire des passes lorsque pertinent. Trouver des mouvements efficaces pour soutenir le joueur en possession du ballon et chercher de l'espace, en particulier lorsque le joueur en position de marquer élargit sa trajectoire en courant avec le ballon.



Olympiques spéciaux : *Passer et recevoir*



OLYMPIQUES SPÉCIAUX

PASSER ET RECEVOIR

CATÉGORIE : Stratégique : Conscience de l'emplacement

COMPÉTENCE : Tous âges

ASSOCIATION : Association canadienne de soccer, Ottawa, Canada

DESCRIPTION :

Exercice technique (15 min) :

Préparation :

Les joueurs travaillent en équipes de 3 à l'intérieur d'un carré de 10 par 10 verges, divisé par des marqueurs centraux (donnant quatre cases de taille égale dans chaque coin du carré de 10 par 10).

Instructions :

A- Les joueurs passent à un coéquipier et se déplacent ensuite vers la case libre. Travailler la position du corps à la réception du ballon. En recevant le ballon, le joueur fait une première touche en maintenant une position ouverte et en étant prêt à passer le ballon au prochain joueur. En se déplaçant vers la case ouverte, le joueur maintient une position ouverte et regarde quels joueurs sont prêts à recevoir la prochaine passe.

B- Un joueur passe le ballon vers une case libre alors qu'un coéquipier s'y déplace pour le recevoir. Accorder une attention particulière au poids de la passe pour que le ballon arrive dans la case au même moment que le coéquipier; travailler les techniques de réception précédentes.



Progression :

Encourager les joueurs à faire preuve de créativité, à essayer différentes passes (passe en cuillère, avec le talon), à déjouer l'adversaire (manœuvre stratégique, balle poussée et levée), à faire des passes aux pieds, des passes centrées, des passes-et-va, des passes en relai. Jeu libre pendant 5 minutes.

Compétition de passes (15 min) :

Préparation :

Deux équipes d'un nombre égal de joueurs – une équipe se place autour du périmètre d'un carré de 12 x 12 verges, l'autre équipe, dont les joueurs sont numérotés de 1 à 5, se place dans le coin du carré, en position de défense. L'entraîneur garde les ballons.

Instructions :

L'entraîneur fait rouler un ballon vers l'équipe attaquante à l'extérieur du périmètre du carré, et le premier défenseur (numéro 1) de l'équipe en défense (les bleus) court à l'intérieur et tente de prendre possession du ballon. L'équipe attaquante (les rouges) compte le nombre de passes qu'elle réussit à effectuer avant que le défenseur ne touche le ballon – si l'équipe attaquante effectue plus de 10 passes, le deuxième défenseur peut aider le premier défenseur. Chaque défenseur doit avoir un tour au centre du carré. L'équipe attaquante compte le nombre de passes qu'elle a réussi à effectuer jusqu'à ce que tous les défenseurs aient joué. Inverser les rôles – l'équipe des rouges en défense et l'équipe des bleus à l'attaque. Jouer trois rondes.



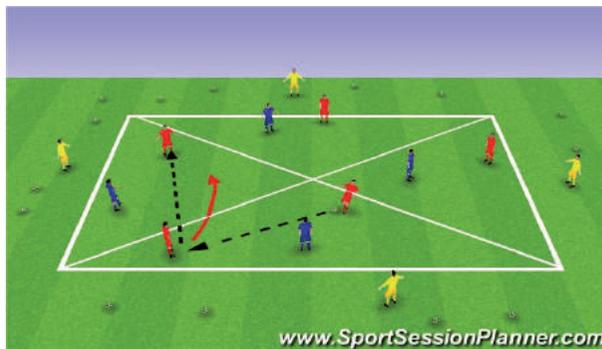
Direction des passes et position de soutien (20 min) :

Un exercice pour améliorer le jeu de soutien, les techniques de passes et les mouvements, ainsi que la dispersion sur le terrain pour permettre aux autres de jouer.

Préparation :

Diviser un terrain rectangle de 20 par 25 verges en diagonale pour former 4 triangles. Former 3 équipes. L'équipe attaquante compte 5 joueurs.

Les quatre joueurs à l'extérieur du rectangle jouent à deux touches. Les deux équipes doivent garder au moins un joueur dans chaque triangle. Les joueurs de l'équipe des rouges (en possession du ballon) effectuent des combinaisons pour jouer le ballon dans les différentes zones (voir l'illustration).



Le joueur qui passe le ballon vers une des zones **DOIT** sortir de son triangle et être remplacé par un autre joueur. (Il n'est pas tenu de se déplacer dans la même direction que sa passe, comme le montre l'illustration.) Il **DOIT** être remplacé par un autre joueur.

Le joueur qui reçoit le ballon dans une situation de jeu 1 contre 1 peut effectuer une combinaison avec un des joueurs à l'extérieur du rectangle ou jouer le ballon vers une des zones. S'il joue le ballon vers une des zones, il **DOIT** sortir de son triangle et être remplacé par un autre joueur.

Progressions :

1. Permettre aux joueurs de conduire/dribbler le ballon vers les différentes zones.
2. Permettre d'effectuer une (1) passe de l'extérieur vers l'extérieur entre les joueurs de soutien.

Exercice stratégique – Penser à où, quand et pourquoi une telle situation pourrait se présenter lors d'un match.

Exercice physique – Pression défensive, mouvements rapides et agilité en possession du ballon.

Exercice psychologique – Prise de décisions, où passer le ballon, où courir pour prendre possession du ballon. Choix des meilleures options en défensive, travail mental exigeant.

Exercice social – Communication, travail d'équipe dans les zones.

Objectifs d'apprentissage – Habiletés des joueurs du milieu, techniques de passe et positions de soutien, dispersion. Habiletés des défenseurs, jouer le ballon vers une direction précise. Faire la rotation des rôles.

Match 4 contre 4 (15 min) :

Préparation :

Match 4 contre 4 sur un terrain de jeu d'environ 60 par 40 verges, avec gardiens de but.

Instructions :

Deux équipes s'affrontent; une troisième équipe se positionne autour du périmètre du terrain de jeu.

L'équipe à l'extérieur du terrain joue pour l'équipe qui se trouve en possession du ballon. Pour marquer un but, les joueurs à l'intérieur du terrain doivent s'adjoindre à un joueur quelconque à l'extérieur du terrain avant de marquer le but.

Jouer pendant une période déterminée (5 min), et faire la rotation des équipes à l'intérieur et à l'extérieur du terrain. Pour intensifier la compétition : la première équipe à marquer un but gagne et reste à l'intérieur du terrain. L'équipe à l'extérieur du terrain prend la place de l'équipe perdante et commence à jouer immédiatement sur le but marqué. Le rythme devient rapide et amusant.



Olympiques spéciaux : *Contrôle des passes*



OLYMPIQUES SPÉCIAUX

CONTRÔLE DES PASSES

CATÉGORIE : Technique : Passer et recevoir

COMPÉTENCE : Tous âges

ASSOCIATION : Association canadienne de soccer, Ottawa, Canada

DESCRIPTION :

Requins et ménés (15 min) :

Préparation :

Délimiter un terrain de 20 par 15 verges (ou un terrain plus petit, selon le nombre de joueurs). 10 à 12 joueurs. Diviser le groupe en trois équipes d'un nombre égal de joueurs (quatre joueurs).

Dossards et plusieurs ballons.

Instructions :

L'entraîneur joue le ballon dans l'équipe des bleus. L'équipe doit effectuer quatre passes avant de passer le ballon à l'équipe des rouges. Si le requin (dossard noir) prend possession du ballon, le jeu s'arrête. Si le ballon traverse la ligne, un nouveau requin entre sur le terrain alors que l'autre requin en sort. Faire la rotation des équipes de requins aux 3-4 minutes.

Progressions :

Ajouter un deuxième défenseur; deux touches

Points fondamentaux :

Vitesse de jeu = rapide (dans la mesure du possible); jouer loin des zones où il y a de la pression; ne pas attendre que les défenseurs s'approchent, continuer plutôt à garder le ballon en mouvement et à trouver de l'espace pour une position de soutien avec un bon angle.



Jeu technique : 3 contre 3 (15 min) :

Préparation :

Terrain de 30 par 30 verges avec zone de 10 par 10 verges à l'intérieur. 10 à 12 joueurs. 8 cônes, ballons et dossards.

Instructions :

1. Diviser le groupe en trois équipes. Un joueur de chaque équipe se place à l'intérieur de la zone de 10 par 10 verges. Les autres joueurs (2 ou 3 joueurs de chaque équipe) se positionnent autour du périmètre du terrain de 30 par 30 verges. Chaque équipe se partage un (1) ballon. Le jeu commence avec le ballon d'un des joueurs à l'extérieur. L'objectif est que chaque équipe joue son ballon d'un côté du terrain à l'autre, en passant par son coéquipier dans la zone de 10 par 10. Les joueurs à l'extérieur doivent se déplacer le long de leur ligne pour encourager le joueur du milieu à relever la tête et à varier ses passes.

Progressions :

Si le joueur à l'extérieur du périmètre reçoit le ballon, puis dribble et se retourne avant de faire une passe – les autres joueurs peuvent faire la rotation des positions en temps réel. Ils peuvent aussi passer le ballon directement au coéquipier qui leur a passé le ballon.

Points fondamentaux :

Compréhension du jeu, regarder tout autour pour voir à qui faire la passe. Position du corps pour recevoir le ballon – en position semi-retournée (half turn) pour être en mesure de voir d'où vient le ballon et où il doit aller. Contrôle orienté, vers une zone où une passe peut être exécutée. Prise de décisions.



La traversée (15 min) :

Préparation :

Terrain d'environ 25 par 15 verges (divisé en 3); voir l'illustration. 10 à 12 joueurs. Diviser les joueurs en trois équipes – deux équipes commencent dans les zones d'attaque (zones des buts) et l'autre dans la zone de défense (zone médiane). Dossards et plusieurs ballons.

Instructions :

L'entraîneur envoie un ballon dans une équipe; c'est le signal pour le défenseur de s'engager dans la zone pour créer une situation de jeu de 4 contre 1. L'équipe en possession du ballon tente d'effectuer un nombre de X passes avant de passer le ballon dans l'autre zone des buts pour marquer un point. Si les défenseurs prennent possession du ballon, l'entraîneur envoie un ballon à l'autre équipe, l'équipe qui a perdu possession du ballon prend la place des défenseurs (1 joueur défend à l'intérieur de la zone des buts et les 3 autres couvrent la zone médiane). Les défenseurs peuvent arrêter le ballon dans la zone médiane. Le jeu se poursuit de la sorte, à un rythme élevé.

Points fondamentaux :

Précision/poids de la passe; bonne première touche; contrôle à proximité du corps; position du corps pour recevoir. Se déplacer dans la zone; communication; prise de décision rapide; rotations rapides entre les équipes.



Match à effectifs réduits (15 min) :

Préparation :

- Terrain de 45 par 30 verges, divisé en 3 zones de 15 par 10 verges
- 12 joueurs ou plus
- 2 buts, cônes, ballons, dossards

Instructions :

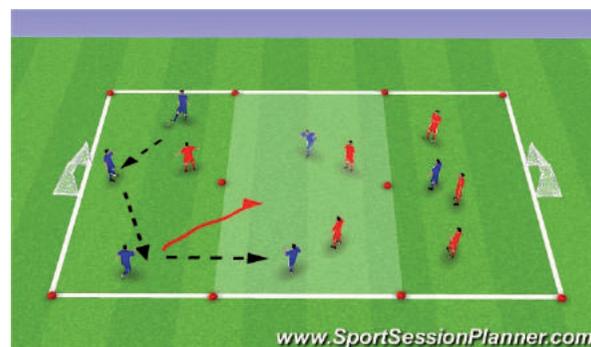
Match de 6 contre 6 comprenant 2 équipes de joueurs dispersés en 3-2-1 (ajouter des gardiens, si possible), pour créer des situations de jeu de 3 contre 1 / 2 contre 2 / 1 contre 3. Les joueurs essaient de faire avancer le ballon à travers les zones pour marquer un but contre l'équipe adverse. Le joueur qui réussit une passe à un coéquipier dans la zone suivante peut se déplacer dans cette zone pour soutenir le jeu.

Progressions :

Jouer le ballon dans deux zones
Circuler librement entre les zones

Points fondamentaux :

- Bonnes habiletés de passe/réception; déplacement avec et sans le ballon; conscience de l'espace
- Position du corps pour recevoir; première touche; angles/distance pour soutenir le jeu; communication; rythme du jeu



Olympiques spéciaux : *Contrôle aérien et réception*



OLYMPIQUES SPÉCIAUX

CONTRÔLE AÉRIEN ET RÉCEPTION

CATÉGORIE : Technique : Contrôle du ballon

COMPÉTENCE : Tous âges

ASSOCIATION : Association canadienne de soccer, Ottawa, Canada

DESCRIPTION :

Échauffement (15 min) :

Préparation :

- Diviser les joueurs en trois groupes
- Un groupe (en rouge) se met au milieu du cercle, sans ballon. Les deux autres groupes (en blanc) se tiennent à l'extérieur avec un ballon dans les mains

Instructions :

Les blancs envoient leur ballon aux rouges, qui doivent le réceptionner et le renvoyer dans les mains des blancs.

- 1 - Faire un contrôle aérien avec n'importe quelle partie du corps
- 2 - Faire une reprise de volée avec n'importe quelle partie du corps, sauf la tête, pour renvoyer le ballon dans les mains des blancs
 - Renvoyer le ballon dans les mains des blancs avec la tête

Progressions :

Après que chaque groupe est passé pendant 2 minutes chacun, enlever des ballons pour qu'il n'y ait plus qu'un ballon tous les deux joueurs à l'extérieur du cercle.

- 1 - Faire un contrôle aérien avec n'importe quelle partie du corps et faire une passe à n'importe quel joueur libre (sans ballon).
- 2 - Faire une reprise de volée avec n'importe quelle partie du corps, sauf la tête, pour renvoyer le ballon à un joueur libre.
 - La reprise de volée peut se faire après un rebond ou après un contrôle.

Points fondamentaux :

- Essayer d'être dans l'alignement du ballon lorsqu'il arrive
 - Si possible, aller à la rencontre du ballon plutôt que de l'attendre
- En cas de passe à un joueur libre, la poitrine doit se trouver face à la cible au moment de recevoir le ballon. Il faut savoir d'où le ballon vient et visualiser où il doit se rendre.



Exercice technique (15 min) :

Préparation :

- Placer un but auto-déployant et installer une zone d'environ 20 verges de profondeur partant en angle à l'avant et à l'arrière du but.

6 contre 6

- Même principe que le tennis ballon (avec tout le corps ou uniquement la tête), mais avec un but pleine grandeur (ou une rangée de haies ou des bancs), en établissant la hauteur jugée appropriée.

Instructions :

Les rouges servent à la main depuis la ligne du fond.

Les blancs doivent essayer de faire ce qui suit :

1 point : faire un contrôle aérien et passer le ballon à un coéquipier à la deuxième touche.

2 points : passer le ballon au coéquipier à la première touche (avec la tête, la poitrine ou en reprise de volée).

3 points : renvoyer le ballon par-dessus le filet à l'autre équipe; le ballon peut rebondir au sol mais les joueurs ne peuvent faire qu'une seule touche.

Après les situations 1 et 2, les blancs servent aux rouges, mais après la situation 3, les rouges servent à nouveau.

Si aucun point n'est marqué, les blancs servent.

Progression :

Les rouges envoient un joueur avec les blancs et inversement. Ces deux joueurs essaient de défendre le ballon aérien et de le renvoyer à leur équipe respective.

Points fondamentaux :

- Aller à la rencontre du ballon
- Faire prendre de la hauteur au ballon au retour
- Orienter le corps vers la cible
- Communiquer avec ses coéquipiers



Jeu technique du fer à cheval (10 min) :

Préparation :

Les joueurs se mettent deux par deux. Installer deux cônes à 10 verges de distance. Un des joueurs se place à un cône avec un ballon, l'autre se place au cône opposé. Deux paires de joueurs s'affrontent. Jeu du fer à cheval

Instructions :

Le joueur avec le ballon l'envoie à son coéquipier.

Le joueur recevant le ballon dispose d'une ou deux touches pour immobiliser le ballon le plus près possible du cône. Il est possible de laisser le ballon faire un rebond.

L'équipe qui immobilise le ballon le plus près du cône gagne un point.

Points fondamentaux :

Déplacer les pieds pour mettre le corps derrière le ballon. Prendre une décision (quelle partie du corps utiliser) et rester détendu au moment du contact avec le ballon.

Progression :

Après 2 minutes, les gagnants se déplacent vers le haut et les perdants vers le bas afin d'affronter d'autres équipes.



Réception et finition :

Préparation :

Installer un terrain de 30 verges de large par 40 verges de long. Un gardien dans chaque but et un joueur au milieu de chaque largeur (les ailiers).

Les attaquants s'installent de chaque côté de leur but, à l'opposé du but dans lequel ils doivent marquer.

Instructions :

Un des ailiers court avec le ballon le long de la ligne et fait une passe aux deux joueurs qui arrivent. Dès que c'est fait, l'ailier du côté opposé fait de même pour les deux nouveaux attaquants.

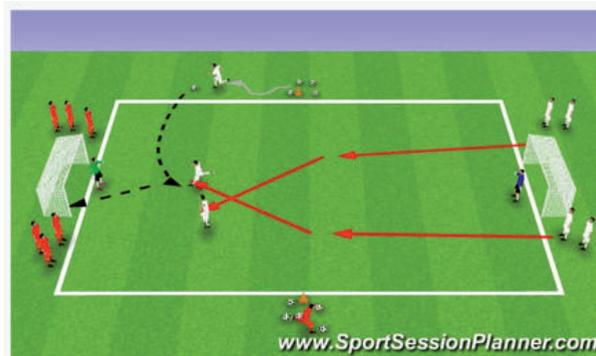
Points fondamentaux :

Ailiers :

- Première touche
- Approche du ballon
- Perception (gardien et attaquants)
- Qualité de la passe (direction et puissance)
- Type de passe (ballon tendu à terre, ballon piqué, etc.)

Attaquants :

- Synchronisation de la course
- Angle de la course
- Attaque du ballon
- Choix et finition (est-il possible de tirer à la première touche? Si non, choisir la surface de contrôle pour la première touche, se détendre, faire le contrôle et la finition)
- Rebonds



Match (10 min) :

Préparation :

Mêmes dimensions que pour l'exercice précédent. Deux équipes, de préférence du 5 contre 5 plus gardiens.

Instructions :

Match de soccer standard, à l'exception que lorsque le ballon sort du terrain, il doit être renvoyé dans les airs pour que les joueurs pratiquent le contrôle aérien tout en jouant normalement le reste du temps.



Olympiques spéciaux : *Jeux d'habiletés techniques*



OLYMPIQUES SPÉCIAUX

JEUX D'HABILETÉS TECHNIQUES

CATÉGORIE : Technique : Contrôle du ballon

COMPÉTENCE : Tous âges

ASSOCIATION : Association canadienne de soccer, Ottawa, Canada

DESCRIPTION :

Échauffement (15 min) :

Préparation :

Tous les joueurs sont installés dans un cercle de 20 verges. La moitié des joueurs ont un ballon dans les mains, l'autre moitié non.

Instructions :

Les joueurs doivent se déplacer dans le cercle de la même manière que sur un terrain de soccer; ils peuvent donc marcher, trotter, courir, se déplacer latéralement, courir à reculons, etc. Les joueurs ayant un ballon regardent autour d'eux et envoient le ballon à un joueur qui n'en a pas. Celui-ci doit sauter et attraper le ballon. Ajouter des mouvements dynamiques (des montées de genoux, des talons-fesses, etc.) comme étirements dynamiques d'échauffement. Faire évoluer l'exercice en demandant aux joueurs d'envoyer le ballon dans les airs; les joueurs n'ayant pas de ballon doivent faire un contrôle avec n'importe quelle partie du corps, puis conduire le ballon et le remonter dans les airs en 5 secondes. Répéter avec les pieds : les joueurs avec ballon le conduisent et font une passe à un joueur sans ballon. Progresser en demandant aux joueurs recevant le ballon de faire immédiatement une passe. Progresser en demandant aux joueurs recevant le ballon de se tourner avec le ballon et de le conduire pour se déplacer dans la zone.



Tourner avec le ballon (10-15 min) :

Préparation :

- Préparer un terrain de 20 par 20 verges
- 10 à 12 joueurs, chacun avec un ballon
- 4 cônes

Instructions :

Un ou deux joueurs tiennent le ballon dans leurs mains, ce sont les rois (en jaune ci-contre). Tous les autres joueurs essaient d'éviter les rois et d'empêcher que leur ballon soit touché. Les rois essaient de toucher les ballons des autres joueurs en lançant leur propre ballon. Lorsqu'un roi touche le ballon d'un joueur, ce joueur devient roi.

Points fondamentaux :

- Garder le ballon proche de soi
 - Conduire le ballon avec le cou-de-pied
 - Faire des changements de direction rapides
- Laisser les joueurs faire un tour avec le ballon dans les mains.



Réception et passe (15 min) :

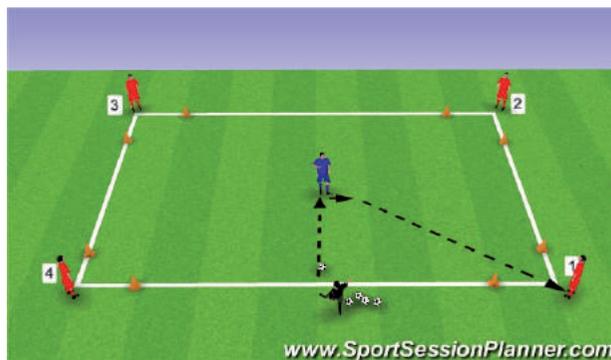
Préparation :

Installer un carré de 20 par 20 verges. Les joueurs travaillent en groupe de six : un passeur sur le côté, un receveur dans le carré et quatre joueurs cibles numérotés, un à chaque coin, derrière une porte de 2 verges.

Instructions :

Le passeur fait une passe au receveur et annonce un chiffre. Le receveur dispose de deux touches pour contrôler le ballon et faire une passe au joueur cible dont le chiffre a été appelé, en faisant passer le ballon dans la porte.

Un point pour chaque passe qui traverse la porte et atteint le bon joueur, en deux touches si possible. Après une minute, alterner les positions pour que tout le monde puisse être passeur, receveur et joueur cible. Totaliser les points pour créer de la compétition entre les joueurs.



Dribble et tir (10 min) :

Préparation :

Situation de 1 contre 1. Placer les attaquants en file, un défenseur dans un carré de 5 par 5 verges à 10 verges des attaquants, et un but à 10 verges du défenseur.

Instructions :

Les attaquants doivent dribbler et déjouer le défenseur avant de tirer au but, puis se placer à la file d'attaquants opposée. Chaque attaquant dispose de trois tentatives pour déjouer le défenseur avant d'alterner les positions.

Déterminer les mouvements que les joueurs doivent utiliser pour essayer de déjouer l'adversaire : ciseau, transfert pied à pied, roulette, etc. Demander aux joueurs de faire leurs propres mouvements. Ajouter un gardien si l'exercice devient trop facile et si le nombre de joueurs le permet.



Tirer et arrêter (10 min) :

Exercice technique : tirs au but avec gardien

Préparation :

Quatre passeurs (en rouge ci-contre) numérotés sont placés à chaque coin de la surface de réparation, avec un ballon à leurs pieds.

Instructions :

L'entraîneur appelle un numéro, et le passeur concerné fait une passe au centre, à l'attaquant.

- L'attaquant ne peut faire que deux touches pour marquer.

Lorsqu'ils font la passe, les passeurs doivent annoncer une couleur, et l'attaquant doit essayer de marquer dans le but correspondant à cette couleur (rouge, jaune, vert, bleu, mauve).

Le but principal a deux couleurs, une pour chaque coin (jaune et vert).

Les gardiens des trois petits buts commencent à côté du but et, lorsque la couleur de leur but est annoncée, ils doivent réagir et plonger pour empêcher l'attaquant de marquer.

Chaque passeur devient tour à tour attaquant (huit tirs par tour, deux tours par attaquant).

Laisser les joueurs essayer le poste de gardien s'ils le souhaitent.



Remerciements



Olympiques spéciaux Canada tient à remercier Canada Soccer (www.canadasoccer.com) pour son expertise dans l'élaboration de cette ressource. La volonté de Canada Soccer de travailler en collaboration a rendu possible la publication de ce guide et fait en sorte qu'il soit adapté au développement des joueurs et utile aux entraîneurs d'Olympiques spéciaux. De plus, nous remercions Rob Gale, entraîneur en chef de l'équipe nationale masculine U20, pour son leadership dans l'élaboration de cette ressource.



Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada.

Canada 