

QU'EST-CE QUE C'EST?

Le soccer est le sport extérieur par excellence dans plusieurs pays. Le but du jeu est d'entrer le ballon dans le but adverse protégé par un gardien, et ce, à l'aide de ses coéquipiers. On ne peut pas utiliser les mains pour toucher au sol. D'ailleurs, même si la faute s'appelle MAINS, on est fautif lorsqu'on touche le ballon avec les doigts, les coudes et les épaules. Contrairement au futsal, le jeu est beaucoup plus **aérien** avec l'utilisation de la tête et des passes ou tirs lobés.

MATÉRIEL

 1 ballon de soccer par joueur

 Des cônes

 Des buts (hockey ou soccer)

 1 dossard par joueur (ou chandail de même teinte)

POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS



Prévoir **suffisamment de matériel** pour que tous puissent toucher au ballon.

4 5 6 7

Avec les plus jeunes, prioriser le **4 contre 4**, puis le **5 contre 5** sur des terrains réduits. Avec les plus vieux, jouer en **6 contre 6** ou en **7 contre 7** sur le tiers d'un terrain.



Travailler en **ateliers** pour optimiser l'utilisation de l'espace et limiter les longs déplacements.



Utiliser des **cibles** dans les buts plutôt que des gardiens pour plus de précision dans les tirs.

POUR LA SÉANCE D'INITIATION

Selon le temps alloué, concevoir une séance adaptée aux capacités et aux goûts de vos jeunes. Porter attention aux pictogrammes suivants :

 Pour le primaire

 Pour le secondaire

 Pour l'extérieur

 Sans matériel

 Distanciation

 En solo

 Préférer une **surface gazonnée** pour jouer à l'extérieur. Être vigilant, car le terrain pourrait être humide et glissant tôt en matinée.

TECHNIQUES DE BASE

Contrôle avec l'intérieur du pied

Garder le ballon près de soi entre les jambes. Diriger le ballon devant soi avec de légères touches sur le ballon. Utiliser les 2 pieds. Lever la tête.



Contrôle avec l'extérieur du pied

Tourner sa cheville vers l'intérieur et pointer le pied vers le sol. Toucher légèrement le ballon vers l'avant. Toucher au ballon à chaque pas (en changeant de pied de temps en temps). Lever la tête.



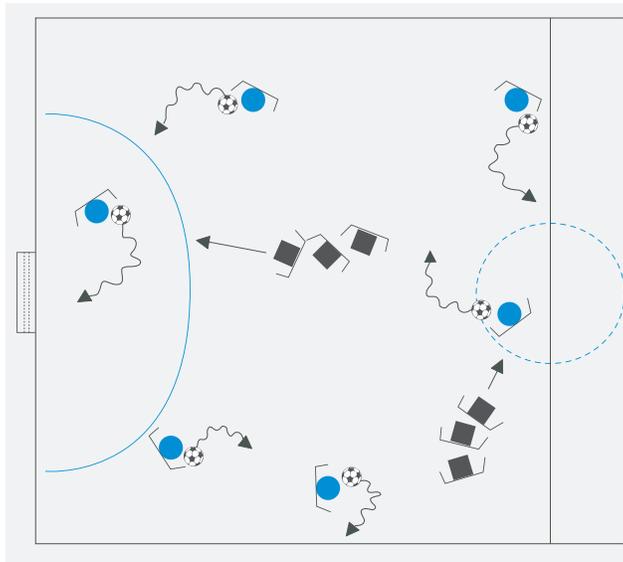
LES CHENILLES



MATÉRIEL: 1 par porteur et des

OBJECTIF : Conduire et dribler le ballon en déplacement malgré les obstacles (autres joueurs).

Former une chenille avec **3 joueurs** qui se tiennent la main pour défendre le territoire contre les **porteurs de ballon**. La chenille se déplace et tente de faire perdre le contrôle du ballon aux porteurs. Si elle réussit, le **porteur s'accroche** à la chenille pour défendre le territoire. Le jeu se poursuit jusqu'à la fin du temps déterminé ou jusqu'à ce qu'il ne reste que **3 porteurs** de ballon sur le jeu.



VARIANTE :

- Laisser les **ballons libres** des anciens porteurs sur le terrain (obstacles) ou les mettre de côté.

LES RECTANGLES

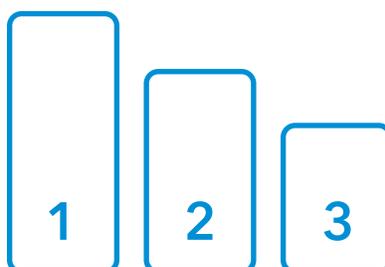


MATÉRIEL: 1 par porteur et des

OBJECTIF : Conduire le ballon en contrôle pour terminer dans le plus petit rectangle !

En **solo**, conduire le ballon dans les 3 rectangles : grand (1), moyen (2) et petit (3). Protéger son ballon tout en essayant de botter celui des autres hors des limites. Pour changer de rectangle :

- **Réussir à botter le ballon d'un autre joueur** = Changer de rectangle, c'est-à-dire aller dans le moyen (2) si on était dans le grand (1) et dans le petit (3) si on était dans le moyen (2). Rester dans le petit (3) si on y était déjà.
- **Se faire botter son propre ballon hors limite** = Aller le chercher et changer de rectangle, c'est-à-dire aller dans le moyen (2) si on était dans le petit (3) et dans le grand (1) si on était dans le moyen (2). Rester dans le grand (1) si on y était déjà.



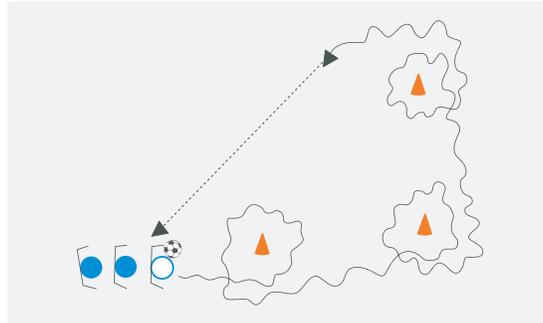
LE CIRCUIT



MATÉRIEL: 1 et 3 par équipe

OBJECTIFS: Conduire le ballon. Passer à 1 partenaire en mouvement.

En **trio**, se déplacer avec le ballon autour des cônes. Au signal, faire le tour des 3 cônes, puis après avoir contourné le 3^e, effectuer une passe au prochain joueur. Conduire et passer le ballon avec **l'intérieur ou l'extérieur des pieds** uniquement.



VARIANTES:

- **VITESSE.** Faire une **compétition** entre les trios (course à relai).
- **JONGLERIE.** Au cône, lancer le ballon dans les airs et le **frapper avec sa tête** avant de continuer vers le prochain cône et recommencer.
- **EN DUO.** Dribler, puis **passer** le ballon à son partenaire dans le parcours.
- **AVEC OPPOSITION.** Remplacer les cônes par des **joueurs assis ou sans ballon** qui essaient de voler le ballon au porteur lorsqu'il se trouve à proximité.

Essayer de **lever les yeux** lors de la conduite de ballon pour avoir une vue d'ensemble sur le terrain.

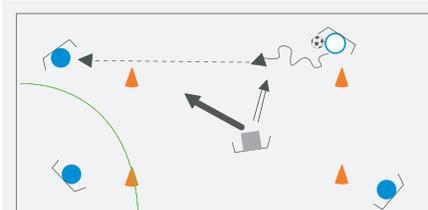
LE TAUREAU



MATÉRIEL: 1 et 4 par équipe

OBJECTIFS: Passer le ballon à un joueur libre ou démarqué. Contrôler et passer le ballon.

Jouer en 4 contre 1 : 1 **défenseur** cherche à intercepter le ballon qui circule entre 4 **attaquants** statiques. Dès qu'un attaquant perd le ballon (sortie de terrain ou récupération du défenseur), il prend la place du défenseur.



VARIANTES:

- Obliger de passer toujours vers la droite ou vers la gauche (plus facile).
- Autoriser les attaquants à **se déplacer**.
- Ajouter 1 défenseur (**4 contre 2**).

Utiliser **l'intérieur du pied** pour mieux **contrôler** le ballon et le garder au sol. À L'ATTAQUE, contrôler et **passer** le ballon à un joueur accessible et démarqué. Pour déjouer un adversaire, feinter avec son corps (**crochet** ou **passement de jambes**). EN DÉFENSIVE, se **déplacer rapidement** pour reprendre un ballon ou pour l'intercepter.

ACTIVITÉ TECHNIQUE

LES RÉCUPÉRATEURS



MATÉRIEL: 1 par joueur, 1 et des par terrain

OBJECTIF: Se déplacer rapidement pour reprendre 1 ballon libre. Faire des passes précises.

Envoyer 4 joueurs provenant de 3 équipes (**4 contre 4 contre 4**). Désigner **1 équipe** qui essaie de récupérer le ballon (défensive) pendant que les **2 autres** s'allient pour s'échanger le ballon dans les limites du terrain (attaque). Dès qu'un défenseur **récupère** le ballon ou que le ballon **sort des limites** du terrain, l'équipe de ce joueur se retrouve en défensive, et l'équipe qui vient de récupérer se retrouve à l'attaque.

VARIANTES:

- Augmenter ou diminuer le **nombre** d'attaquants ou de défenseurs sur le terrain.
- **POINTS.** Marquer **1 point** après 6 passes réussies et **2 points** quand le ballon est récupéré.
- **BUTS OU CIBLES.** À chaque 5 passes complétées, **tirer** au but (ou sur les cibles) pour marquer 1 point.

ACTIVITÉ TECHNIQUE

LES PORTES



MATÉRIEL: 1 par duo, des et 1

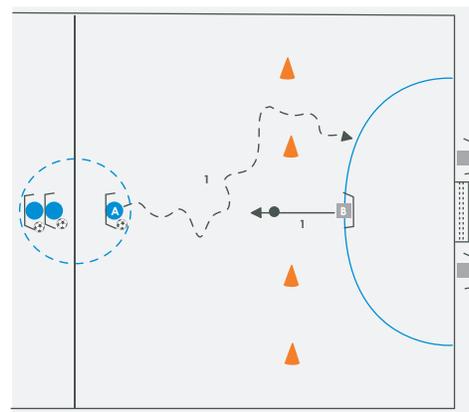
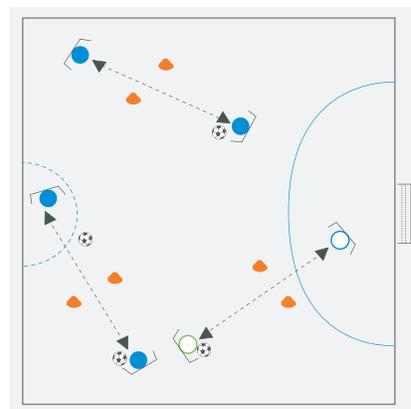
OBJECTIF: Réussir à passer dans les portes pour effectuer un tir au but (1 contre 1).

En **duo avec 1 ballon**, se déplacer pour faire des passes entre les différentes **portes** (2 cônes). Changer de porte à chaque passe et rechercher la ligne de passe (aucun autre joueur entre le ballon et son partenaire).

VARIANTES:

- Faire un maximum de **passes réussies** en 2 minutes.
- Ajouter des **défenseurs (sans ballons)** qui essaient d'enlever le ballon aux duos d'attaquants.
- **EN ÉQUIPE.** S'avancer à tour de rôle (1 défenseur et 1 attaquant) vers la ligne centrale. L'attaquant essaie de passer avec le ballon dans la porte de son choix. Le défenseur essaie de l'en empêcher et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les joueurs aient essayé.
- **EN ÉQUIPE SANS BALLON.** Jogger vers la ligne centrale. Devant les portes, à 3-4 m de distance, l'attaquant tente de passer dans la porte de son choix. Le défenseur doit essayer de passer dans cette porte avant l'attaquant.
- Permettre au défenseur d'**enlever le ballon** à l'attaquant.

À L'OFFENSIVE: Conduire le ballon avec l'**intérieur du pied**. Utiliser le **crochet** et le **passement de jambes** pour feinter le défenseur. **EN DÉFENSIVE:** Ne pas rester **entre les deux portes** et être à **1 ou 2 enjambées** devant l'attaquant, dos aux portes.



LE 2 CONTRE 2



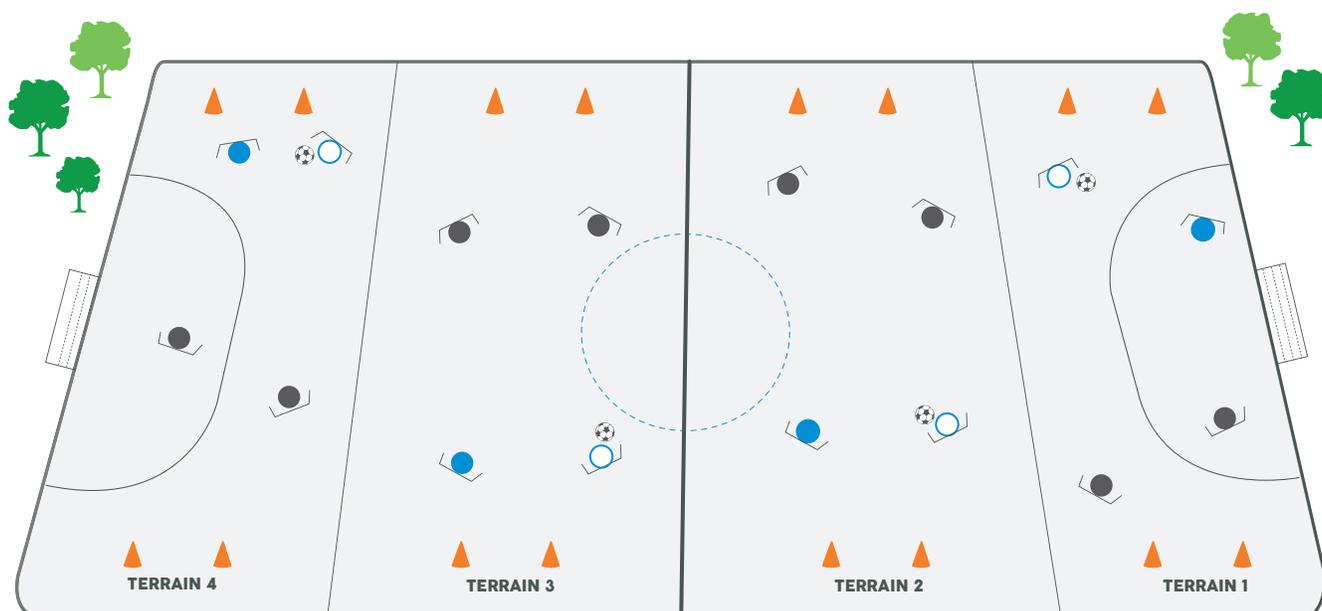
MATÉRIEL: 1 par joueur, 3 et 6 par terrain

OBJECTIFS: Travailler en équipe pour réussir à arrêter le ballon dans le but (2 points) ou tirer au but (1 point).

Séparer le terrain en 4 petits et placer la cible à l'endroit de son choix dans le but. Jouer en **2 contre 2** avec ou sans gardiens selon certaines règles de base :

- Utiliser principalement ses **pieds** pour conduire et passer le ballon dans le but adverse.
- Garder le ballon dans les **limites du terrain** ou faire une remise en touche à partir des lignes de côté.
- Interdire les **contacts** (interférence avec l'adversaire pour se procurer le ballon en touchant le joueur avant le ballon), les **tacles** et les **glissades** .

Pour **marquer 1 point** , arrêter le ballon entre les 2 cônes (blocage de la semelle) ou déjouer le gardien (tir sous les épaules).

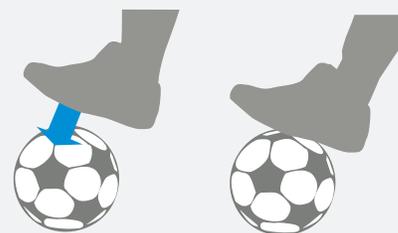


VARIANTES:

- **TOURNOI.** À la fin des parties, aller dans le terrain supérieur si on a gagné et changer pour le terrain inférieur lors d'une défaite.
- **PASSES LOBÉES.** Passer le ballon par-dessus le gardien pour qu'il s'arrête dans une zone déterminée. Si c'est réussi = 2 points. Si le gardien intercepte le ballon = 1 point pour son équipe.

Blocage avec la semelle

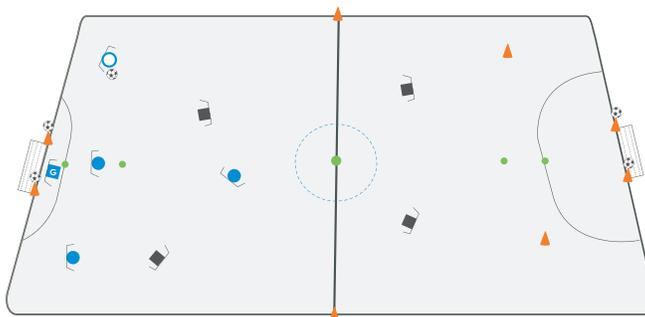
Arrêter le ballon en appliquant une pression avec l'avant du pied (des orteils jusqu'à l'avant de l'arche). Attention de ne pas marcher sur le ballon ou mettre trop de poids dessus.



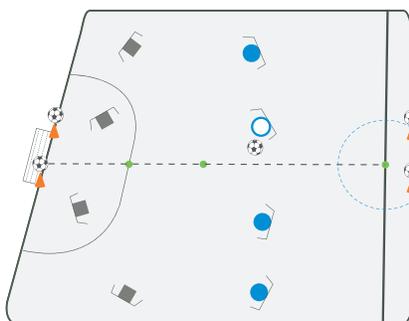
MATÉRIEL : 1  par joueur, 1 , 1  et des  par terrain

OBJECTIF : En équipe, exercer les stratégies offensives sur terrain réduit et réussir à marquer des buts.

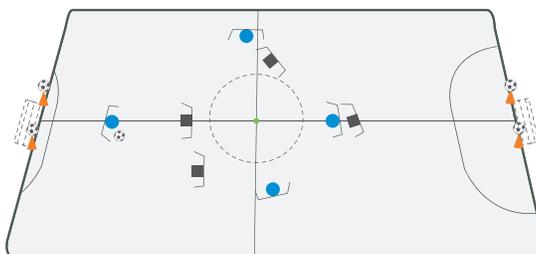
ATELIER A.  Séparer le terrain en **2 zones par la ligne centrale**. Désigner **1 équipe attaquante** et **1 équipe défensive**. En défensive, placer 2 joueurs par zone; ces derniers doivent y rester et défendre leur territoire. À l'offensive, prendre la formation de son choix (2-2, 1-2-1 ou 1-3) et se déplacer dans les 2 zones pour tenter de tirer au but. Échanger les rôles après chaque tir au but.



ATELIER B.  Séparer le terrain en **2 zones sur la longueur** et jouer **4 contre 4** sur chacun d'eux. Placer **2 défenseurs** et **2 attaquants** sur chaque partie de terrain où ils doivent rester. Seulement le ballon peut traverser d'une zone à l'autre.



ATELIER C.  Baliser le terrain pour former **4 terrains en croix**. Deux joueurs par équipe restent chacun dans leur zone latérale (comme à l'**ATELIER B**). Les joueurs restants restent chacun dans leur zone (offensive ou défensive) et évoluent comme dans l'**ATELIER A**.



En soccer, la formation se décline par le nombre de joueurs à chaque position en ligne en commençant par l'arrière : défenseurs, milieux, attaquants. Ainsi, une formation 2-2 signifie 2 défenseurs et 2 attaquants; 1-2-1 signifie 1 défenseur (ou libéro), 2 milieux (ou ailiers) et 1 attaquant de pointe (ou pivot).



Pour plus de détails sur les ligues de **soccer extérieur** de votre région, se référer au site du RSEQ.