



ASPAT
ASSOCIATION SOCCER POINTE-AUX-TREMBLES

CAHIER
DE
L'ENTRAÎNEUR

Les règlements de compétition ainsi que les itinéraires des terrains sont présentés dans un autre document car ces informations changent à chaque année.

Le genre masculin n'est utilisé dans ce document que pour alléger le texte.

TABLE DES MATIÈRES

SECTION I	
LE RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR.....	5
SECTION II	
LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT.....	13
SECTION III	
LA COMMUNICATION AVEC LES PARENTS ET LES JOUEURS.....	19
SECTION IV	
LA RESPONSABILITÉ CIVILE.....	25
SECTION V	
L'ESPRIT SPORTIF.....	29
SECTION VI	
LIGNES DIRECTRICES.....	33
SECTION VII	
SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT TYPIQUES : U-7-8.....	43
SECTION VIII	
SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT TYPIQUES : U9-10-11.....	51
SECTION IX	
SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT TYPIQUES : U-12-13-14.....	61
SECTION X	
SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT TYPIQUES : U-15 ET PLUS.....	71
SECTION XI	
RÈGLEMENTS DU SOCCER À SEPT JOUEURS.....	83
SECTION XII	
RÈGLEMENTS DU SOCCER À ONZE JOUEURS.....	89
SECTION XIII	
ANNEXES.....	97
ANNEXE 1 : SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT VIDE.....	99
ANNEXE 2 : RESSOURCES TECHNIQUES SUPPLÉMENTAIRES.....	100
ANNEXE 3 : FICHE MÉDICALE DU JOUEUR.....	101
ANNEXE 4 : CHARTE DE L'ESPRIT SPORTIF POUR LES ENTRAÎNEURS.....	102
ANNEXE 5 : CHARTE DE L'ESPRIT SPORTIF POUR LES JOUEURS.....	103
ANNEXE 6 : CHARTE DE L'ESPRIT SPORTIF POUR LES PARENTS.....	104
ANNEXE 7 : LES SIGNAUX DE L'ARBITRE.....	105
ANNEXE 8 : LES SIGNAUX DE L'ARBITRE ASSISTANT.....	106
ANNEXE 9 : ÉTIREMENTS.....	107

SECTION I

LE RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR

Introduction

Au soccer comme dans tous les sports, l'entraîneur a un rôle très important à jouer. Ce rôle ne s'applique pas seulement à l'entraînement physique, technique et tactique des joueurs mais également au niveau du développement de la confiance en soi et du futur citoyen. L'influence exercée par l'entraîneur auprès des joueurs est énorme. Il arrive même souvent que les jeunes respectent plus leur entraîneur que leur propre parent tout dépendant de l'âge bien sûr ! Dans cette section, il sera donc question des attitudes à suivre afin de bien exercer votre fonction d'entraîneur pour jeunes.

L'entraîneur : un leader

L'entraîneur doit démontrer de l'enthousiasme, une éthique, un esprit sportif et faire preuve d'équité puisque ces éléments auront une influence sur les jeunes. Voici quelques conseils concernant ce rôle de leader joué par l'entraîneur.

- Soyez un exemple positif. Ce que vous attendez des jeunes, démontrez le dans vos actions.
- La communication est très importante. Donnez aux enfants l'impression que vous êtes attentifs à eux et que vous les prenez au sérieux.
- Travailler à bâtir un esprit d'équipe. Il n'y a rien de mieux pour le bon fonctionnement d'une équipe !
- Prenez soins des jeunes qui se sentent exclus et aussi de ceux avec moins de talent afin qu'ils ne se sentent pas rabaissés.
- Soyez patient et démontrez de la compréhension.
- N'oubliez pas cette formule : P.E.P. → Plaisir + Encouragement et Engagement = Progrès → Cela signifie qu'au départ, s'il n'y pas de plaisir, le progrès technique et tactique et le progrès de l'estime de soi ne viendront pas. Ceci est la base du rôle de l'entraîneur que tous devraient connaître.
- L'entraîneur doit gérer les relations entre les parents, les joueurs, son ou ses adjoints et lui-même. Une section complète est consacrée à cette question plus loin dans le présent document.

L'entraîneur avant, pendant et après le match

- Avant le match, l'entraîneur doit s'organiser pour l'horaire, les déplacements, les équipements et tout autres choses pertinentes. De plus, en vue du match, il doit préparer la formation de l'équipe (lignes défensives et offensives), les joueurs partants et le discours d'avant match. Vous devez également préparer avec vos joueurs une stratégie mais ça, c'est seulement pour les plus vieux car les plus jeunes ne comprendraient pas.

- Pendant le match, l'entraîneur doit encourager ses joueurs en plus d'observer le jeu collectif et individuel afin d'y apporter des corrections éventuellement. Lors de la pause de la mi-temps, il doit donner des consignes et aussi des commentaires sur ce qu'il a vu pendant la première mi-temps. Toutefois, restez toujours positifs et encourageant dans vos propos.
- Après le match, l'entraîneur, qu'il ait gagné ou perdu, doit aller serrer la main aux adversaires et aux officiels en obligeant les enfants à le faire également. Cela démontre un bon esprit sportif ! De plus, concluez le match sur une note positive en donnant des commentaires d'après match en n'oubliant pas de rappeler la date de la prochaine séance d'entraînement et/ou du prochain match.

L'estime de soi

Considérant que, selon Piaget (spécialiste de la psychologie de l'enfant) les jeunes développent en très grande partie leur estime de soi entre 6 et 11 ans, que selon B.F. Skinner (psychologue réputé), la personnalité de l'individu est tributaire des commentaires positifs reçus tout au long de sa vie et que surtout à un bas âge, les joueurs voient leur entraîneur comme un modèle à suivre, il est évident que celui-ci devra faire preuve d'une certaine éthique face aux jeunes car il ne faut pas oublier que le but n'est pas de développer de futurs professionnels du soccer mais plutôt de développer le plaisir de pratiquer ce sport et l'estime de soi aussi si importante à cet âge. De plus, l'entraîneur devra être l'un des acteurs importants dans la formation du système de valeurs que l'enfant établira au cours de sa jeunesse. Ceci visant la formation du futur citoyen et non d'un futur professionnel. Voici quelques trucs afin de vous aider à bien remplir ce rôle.

- Baser les critiques sur les faits et non sur la personne afin d'éviter que la confiance en soi du jeune diminue. Par exemple, au lieu de dire « ce que tu as fait n'était pas bon. Tu es mieux de faire mieux la prochaine fois sinon je te mets sur le banc ! », dire plutôt « la passe que tu as faite manquait un peu de précision et de vitesse mais ce n'est pas grave. Je suis sûr que tu es capable de te reprendre! À la prochaine séance d'entraînement, nous allons travailler sur cela avec toute l'équipe. Lâches-pas ! »
- Lors d'une sélection de joueurs pour former une équipe élite, il est nécessaire de couper quelques-uns de ceux-ci. Alors, afin d'éviter que le joueur pense qu'il n'est pas bon et qu'il pense qu'il ne vaut pas la peine, allez lui parler en privé pour lui expliquer ce qu'il doit améliorer pour la prochaine fois qu'il tentera de faire l'équipe. Pas juste pour la prochaine fois mais aussi pour le développement général du joueur. Parler en privé au joueur lui démontre qu'il est important et qu'il n'est donc pas « jeter » de l'équipe. Cette conversation en privé doit être faite pour chaque joueur coupé.
- Toutefois, il peut être bon de s'adresser directement à la personne lorsqu'il s'agit de quelque chose positif. Le joueur se sentira ainsi plus en confiance. Mais n'oubliez pas que lorsque c'est négatif, vous devez vous adresser au joueur en invoquant seulement les faits pour ne pas avoir l'effet contraire.

- Évitez les jeux à l'élimination lors de vos séances d'entraînement car les joueurs qui perdent pourraient se sentir dévalorisés. Évidemment, les séries éliminatoires à la fin de la saison font partie du jeu. Mais cela ne dérange pas vraiment car les joueurs savent très bien que la compétition est forte et qu'on ne peut pas toujours gagner. Ces séries se déroulent une fois par saison alors que les jeux à l'élimination pourraient arriver très souvent dans vos entraînements au cours de la saison. Alors c'est pour cela que ces jeux sont déconseillés.
- De temps en temps, encouragez personnellement un joueur. Ce geste démontrera à celui-ci qu'il est important dans l'équipe et que vous l'appréciez en tant que personne. Dites-lui aussi ce qu'il fait de bien. Reconnaissez ses progrès. Toutefois, ne le faites pas toujours au même jeune (ne monopolisez pas l'attention) et assurez-vous que chaque jeune sera encouragé personnellement de temps en temps. Mais l'encouragement général de l'équipe doit toujours demeurer également présente.
- N'oubliez jamais de témoigner un respect inconditionnel face aux joueurs peu importe ce qui pourrait se produire. Bref, contrôlez vos émotions !
- Cela peut paraître anodin mais une tape dans le dos est un très puissant geste d'encouragement qui stimulera le joueur à faire un effort appréciable. De plus, cela contribuera à créer l'esprit d'équipe et à développer la confiance en soi du joueur.
- Confiez-leur des responsabilités, faites-les participer aux décisions (demandez leur avis) et encouragez-les à poser des questions.
- Donnez à chacun la chance d'être le chef de file (le capitaine), du moins à bas âge, afin de développer l'estime de soi qui est toujours un des principaux buts visés par le sport avec le plaisir de jouer.
- Après une défaite, vous devez absolument reconnaître aux joueurs l'effort qu'ils ont fourni. Rappelez leur que l'important n'est pas de gagner mais de faire de son mieux. Vous pouvez leur dire qu'il s'agit d'une victoire morale lorsque les jeunes ont bien performé malgré la défaite.
- Exprimez souvent la confiance que vous avez en votre équipe.

Réactions qui pourraient être le signe d'un manque d'estime de soi chez le jeune

- Il évite de faire une tâche, de relever un défi ou abandonne dès la première frustration.
- Il triche ou ment pour ne pas perdre un match ou obtenir un mauvais résultat.
- Il montre des signes de régression en agissant comme un bébé ou de façon immature pour son âge.

- Il devient intraitable afin de camoufler son sentiment d'incapacité, de frustration ou d'impuissance.
- Il trouve des excuses comme « l'entraîneur est stupide » ou diminue l'importance des événements en disant par exemple « de toute façon, je n'aime pas ce sport ».
- Il se marginalise en perdant ou en réduisant ses contacts avec ses amis ou avec les autres en général.
- Il a des sautes d'humeur, se montre triste, pleure et/ou a des crises de colère, de frustration ou des périodes de silence.
- Il émet des commentaires négatifs à son égard tels que « je ne fais jamais rien de bien », « personne ne m'aime », ou « c'est ma faute ».
- Il accepte difficilement les louanges (félicitations) et les critiques.
- Il se préoccupe à l'outrance de l'opinion des autres.
- Il est fortement affecté par l'influence négative de ses camarades.
- Il aide trop ou n'aide jamais à la maison.

Attentes des parents envers les entraîneurs et envers le sport

Une étude sur les parents et le sport menée en Colombie-Britannique a démontré les attentes prioritaires de ceux-ci envers les entraîneurs et envers le sport en général. Elle prouve clairement que le rôle de l'entraîneur est très important. Commençons d'abord par les attentes envers les entraîneurs qui sont d'ailleurs classées en ordre prioritaire.

- 1) Rendre la pratique du sport amusante.
- 2) Respecter les enfants en tant que personne.
- 3) Être un leader bien informé.
- 4) Faire attention à la sécurité des enfants.
- 5) Agir avec maturité.
- 6) Être équitable.
- 7) Respecter les règlements et les officiels.
- 8) Allouer à tous le même temps de jeu.
- 9) Planifier efficacement ses activités.

10) Être approchable

11) Faire de son mieux pour gagner

Voici maintenant la même étude mais cette fois il s'agit des attentes des parents envers le sport peu importe lequel.

1) Faire acquérir de l'estime de soi.

2) Être amusant.

3) Développer des habiletés.

4) Améliorer la condition physique.

5) Permettre aux enfants de se faire de nouveaux amis.

6) Autre

7) Faire carrière dans le sport.

8) Faire parti d'une équipe gagnante.

9) Remporter des prix et des récompenses.

10) Participer aux Jeux olympiques.

Résumé du rôle de l'entraîneur

- Il doit comprendre qu'il fait partie intégrante du triangle sportif (parents-enfants-entraîneurs).
- Il doit s'intéresser au développement personnel des enfants.
- Il doit traiter tous les membres de l'équipe de façon équitable.
- Il doit écouter les commentaires des parents et des enfants.
- Il doit démontrer une saine philosophie en ce qui concerne la victoire.
- Il doit enseigner les règlements du jeu.
- Il doit encourager la compréhension du jeu.
- Il doit s'assurer que les séances d'entraînement sont intéressantes, agréables et appropriées.

- Il doit faire participer les parents aux séances d'entraînement (lorsque les enfants sont en bas âge)
- Il doit faire participer les joueurs à la prise de décision.
- Il doit mettre en valeur les habiletés et les techniques de jeu.
- Il doit mettre en valeur l'effort, la coopération et l'esprit d'équipe.
- Il doit développer des stratégies pour assurer un temps de jeu égal et une rotation des positions (mais la spécialisation des positions vient vers 11-12 ans)
- Il doit prendre les choses à cœur.

SECTION II

LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Introduction

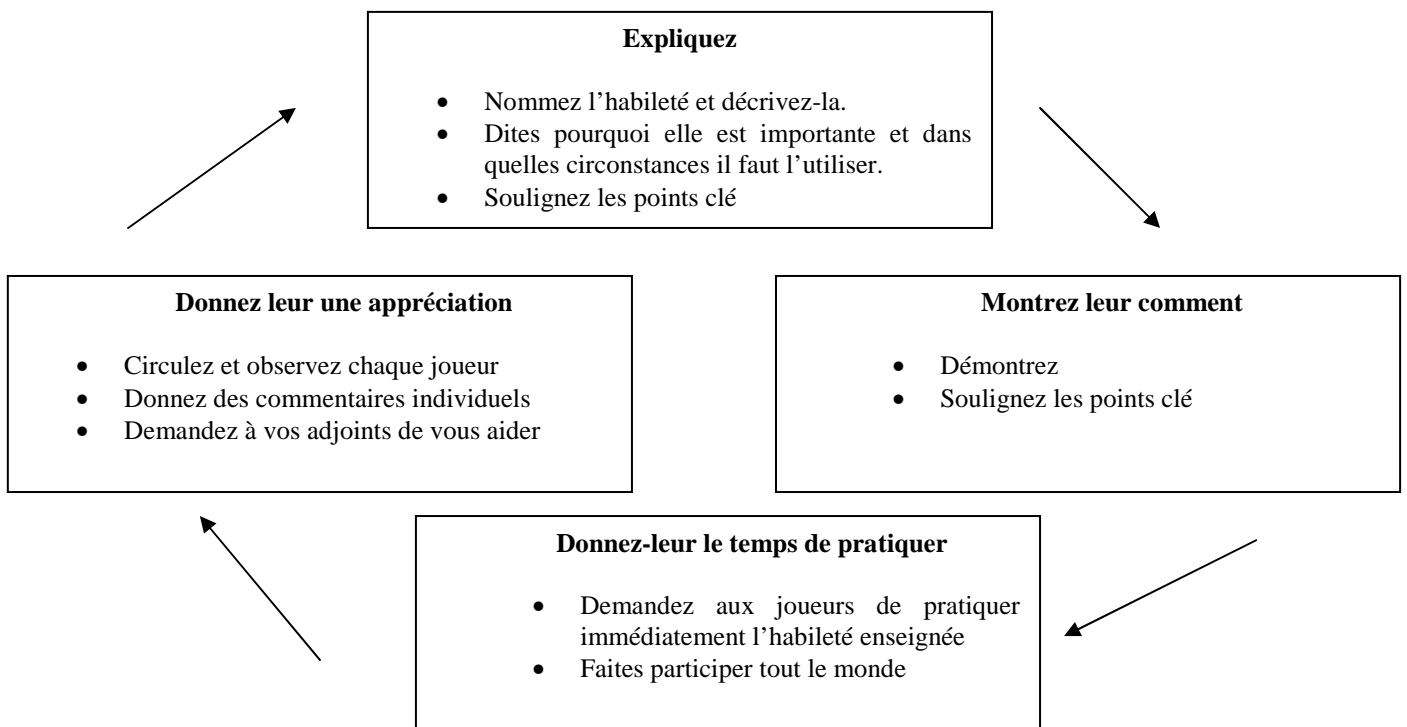
Lorsque vous entraînez, il est très important que vous le fassiez de manière méthodologique afin que les jeunes comprennent bien ce que vous voulez leur montrer. Autrement dit. Il s'agit ici de les guider de la bonne façon. Vous devez leur montrer des habiletés physiques (comme par exemple dribbler le ballon), des habiletés mentales (afin d'anticiper le jeu) et des habiletés sociales (car il s'agit d'une équipe). Alors, dans cette section, il sera question de la méthode d'enseignement de ces habiletés.

Apprentissage des habiletés

Lorsque vous introduisez de nouvelles habiletés, vous devez...

- Enseignez une seule chose à la fois.
- Limitez le temps consacré à la théorie et soyez concis.
- Passez progressivement des habiletés ou des situations simples aux plus complexes.
- Utilisez, autant que possible, des activités et des jeux amusants.

Voici une bonne approche séquentielle pour enseigner :



Donnez des commentaires à vos joueurs

- Donner la bonne image → Démontrez ce que vous voulez et non pas ce que les joueurs font de mal.
- Soyez positif → Reconnaissez d'abord ce qui est bien, soulignez ensuite les éléments à travailler.
- Soyez précis → Démontrez exactement ce que vous voulez qu'ils fassent.

Développer les habilités de soccer

Le soccer sous-entend l'apprentissage d'habiletés fondamentales : dribbler, passer et contrôler le ballon et garder le but. Les jeunes apprennent ces habiletés le mieux en jouant avec le ballon. Leur niveau d'attention limité et leur manque de coordination rendent difficile la répétition. De plus, les encourager à pratiquer une seule habileté de manière particulière restreint leur participation, leur activité, leur développement et, par dessus tout, leur plaisir. Vous constaterez que vos joueurs auront plus de plaisir et apprendront davantage en touchant simplement le ballon. *Laissez le jeu agir comme professeur.*

- Il faut que ce soit amusant !
- Gardez tout le monde actif. Utilisez plusieurs ballons et beaucoup de jeux spécifiques au soccer et d'autre plus généraux.
- Gardez les choses simples afin que tous puissent participer.
- Laissez vos joueurs expérimenter.
- Faites participer les parents aux exercices avec leurs enfants. Encouragez-les à pratiquer et à jouer au soccer ensemble à la maison.

Ne pas oublier que...

- Le début de la séance doit servir de réchauffement et d'étirement.
- L'âge des joueurs détermine le contenu de l'entraînement.
- Chaque séance d'entraînement doit porter sur un thème (la passe par exemple)
- Le niveau d'activité doit toujours être élevé.
- Les enfants veulent prendre part à des compétitions, mais à leur niveau. Des encouragements et du renforcement positif sont indispensables.
- Les enfants veulent apprendre en s'amusant et sans pression.

Entraînement

Fréquence : Pour les joueurs âgés de moins de 10 ans, une séance d'entraînement par semaine bien placée entre les matchs suffit. Pour les plus vieux, une à deux par semaine selon votre disponibilité.

Durée : Une heure pour le soccer à sept joueurs et de une heure et demie à deux pour le soccer à onze.

Des séances d'entraînement fréquentes, plus faciles et plus courtes sont un concept d'entraînement important. Ne l'oubliez pas !

Pour ce groupe d'âge, l'entraînement doit être basé sur des mini-matches axés sur la technique.

Comment planifier et diriger une séance d'entraînement ?

- Écrivez votre plan d'entraînement et suivez-le. Votre séance d'entraînement n'en sera que plus productive et agréable. Photocopiez une réserve de formules de plans d'entraînement et utilisez-en chaque fois que vous vous préparez pour une séance d'entraînement (voir la feuille en annexe).
- Faites en sorte que tout le monde soit actif. Utilisez des petits groupes pour les exercices, par exemple, afin que les joueurs n'aient pas trop longtemps à attendre leur tour.
- *Commencer la séance pour un deux minutes de courses, ensuite faites des étirements. Après, vous pouvez les faire courir. Le temps de course varie évidemment avec l'âge. Par la suite, faites la partie centrale de votre séance et pour conclure, tout en faisant des étirements pour le retour au calme, parlez à vos joueurs du prochain match, de la prochaine pratique, etc.*
- Planifiez les exercices pratiques afin qu'ils soient amusants. Essayez d'inclure divers exercices, jeux, et relais.
- Faites pratiquer seulement quelques habiletés à la fois afin de bien les maîtriser. C'est mieux que d'essayer de trop en faire.
- Assurez-vous d'avoir suffisamment d'équipement et d'espace pour tous les exercices et toutes les activités que vous avez planifiées de faire.
- Adopter une approche progressive. Les joueurs plus jeunes et inexpérimentés doivent maîtriser les techniques fondamentales avant de passer à des habiletés plus complexes.
- Garder vos plans d'entraînement. Ils vous rappelleront la matière que vous avez couverte et les problèmes auxquels vous avez eu à faire face.

Résumé

Plaisir :

Le plaisir est une exigence fondamentale pour chacun des exercices à chaque séance.

Chacun :

Chacun doit avoir une chance égale de participer. En d'autres termes, le même temps.

Activité :

L'activité doit être le noyau des séances d'entraînement.

Habiletés :

Des habiletés doivent être développées pour bien apprécier le soccer, grâce à beaucoup de réalisations.

Jeu en équipe :

Le jeu en équipe doit être inclus dans chaque activité parce que le soccer est un sport d'équipe.

SECTION III

LA COMMUNICATION AVEC LES PARENTS ET LES JOUEURS

Introduction

Des relations avec les parents et les joueurs encourageront la communication et permettront de bâtir des relations positives. Plusieurs entraîneurs aiment tenir trois réunions à chaque saison; une au début, une au milieu et une à la fin. D'autres préfèrent en tenir une au début et une à la fin. C'est selon ce que vous souhaitez. Certains entraîneurs réunissent les parents et les joueurs ensemble. D'autres préfèrent organiser une réunion distincte pour chaque groupe. Le groupe d'âge de vos joueurs et l'approche que vous préférez adopter déterminera la façon dont vous dirigerez les réunions, ainsi que le nombre de réunions que vous organiserez. N'oubliez pas que vous pouvez accomplir beaucoup en tenant de courtes séances avant et après les séances d'entraînement ou les matchs, et que parfois, il est préférable de parler individuellement aux joueurs et aux parents. *De plus, que ce soit avec les joueurs ou les parents, vous devez respecter les conventions que vous avez établies au début de la saison.*

Sujets pouvant être abordés lors d'une réunion de joueurs

- Mot de bienvenue et présentation
- Objectifs et rôles
- Votre philosophie d'entraînement
- Espoirs et attentes envers les joueurs
- Espoir et attentes des joueurs
- Calendrier de la ligue et des tournois
- Calendrier des séances d'entraînement
- Projets d'activités sociales
- Projet spécial comme une collecte de fond
- Questions et réponses

Sujets pouvant être abordés lors d'une réunion de parents

- Mot de bienvenue et présentation
- Objectifs de l'équipe
- Votre philosophie d'entraînement
- Espoirs et attentes envers les parents
- Espoirs et attentes des parents
- Façons pour les parents d'aider et de participer

- Calendrier des séances d'entraînement, des matchs et des tournois
- Arrangements pour le covoiturage
- Coût de l'équipement, autres dépenses, activités de financement
- Questions et réponses
- Vous pouvez profiter de cette réunion pour distribuer le calendrier de la saison et la liste des numéros de téléphone.
- N'oubliez pas de demander aux parents de remplir une fiche médicale pour leur enfant.

Communication avec les joueurs

Une communication constante avec vos joueurs sera d'autant plus facile si vous avez pris le temps de parler des objectifs, de décrire votre approche et de répondre aux questions au tout début de la saison. Voici quelques conseils utiles qui vous aideront à communiquer efficacement avec vos joueurs durant l'entraînement et les matchs :

- Donnez-leur une occasion de s'exprimer.
- Écoutez ce qu'ils ont à dire et comment ils le disent.
- Parlez-leur en utilisant des mots qu'ils comprennent. La simplicité avant tout.
- Penchez-vous ou agenouillez-vous de manière à vous adressez à eux à leur hauteur.
- Parlez à chacun de vos joueurs à chaque séance.

Communication avec les parents

Une réunion au début de la saison (que vous pouvez convoquer à l'aide d'une lettre) ou une discussion individuelle avec eux ouvrira la voie à une communication ouverte et efficace tout au long de l'année. Cela vous permettra d'expliquer votre philosophie et votre approche d'entraînement et vous donnera l'occasion de répondre à leurs questions ou préoccupations. Il est important d'écouter les parents lorsqu'ils veulent vous parler de leur enfant. Toutefois, à titre d'entraîneur vous devez faire plus. C'est aussi votre rôle de guider les parents en ce qui a trait à leur participation au sport. Vous pouvez y parvenir de plusieurs façons :

- Encouragez-les à comprendre et à apprécier le jeu en comprenant les règles fondamentales, les habiletés et les stratégies.
- Exigez d'eux le même respect de l'esprit sportif que vous exigez de vos joueurs.

- Dites-leur de ne pas crier de message négatif lorsqu'il regarde le match.

Les parents devraient guider la participation de leur enfant aux sports, mais il faut les encourager à les laisser prendre leurs propres décisions. Un enfant qui ne veut vraiment pas jouer au soccer ne devrait pas être forcé à le faire. Cela risque de diminuer ses chances de vouloir y jouer plus tard et même contribuer à susciter des sentiments négatifs sur le sport en général. De temps à autre, certains parents ont besoin de se faire rappeler qu'il ne s'agit que d'un jeu pour les enfants.

SECTION IV

LA RESPONSABILITÉ CIVILE

Introduction

En tant qu'entraîneur, vous êtes *légalement* responsable d'assurer un environnement sécuritaire et supervisé aux participants de votre programme. Vous devez donc connaître les étapes à suivre pour procurer aux participants cet environnement sécuritaire. En théorie, un entraîneur pourrait être poursuivi en cour s'il était négligeant dans ses responsabilités. Bien que cela arrive rarement, dans cette section, nous traiterons de certains gestes à observer afin de bien remplir la fonction de responsable du groupe.

Gestes à poser afin de sécuriser le jeu

- Ayez toujours en main les coordonnées de vos joueurs et des parents (à leur travail aussi).
- Ayez toujours en main lors des entraînements et des matchs les fiches médicales de vos joueurs au cas où.
- Ayez toujours en main une trousse de premiers soins bien remplie. Vous pouvez demander à un professionnel de la médecine de la vérifier afin de s'assurer qu'elle est conforme.
- Demandez aux parents s'il y a quelqu'un parmi eux qui est médecin, pharmacien ou spécialiste en soins infirmier. S'il y a un accident, ceux-ci sont légalement obligés d'agir.
- Établissez des règles de sécurité pour lorsque que les joueurs seront près du terrain ou sur le terrain.
- Vérifiez s'il y a des objets dangereux sur le terrain.
- Vérifiez que vos joueurs aient bien leur équipement de protection.
- Ne laissez jamais les participants sans surveillance.
- Établissez un plan d'urgence au cas où.
- Avoir toujours un moyen rapide de communication.
- Savoir en tout temps la route pour se rendre au terrain afin de la communiquer rapidement à l'ambulance.
- Vous devez informer les parents de l'endroit où on a emmené leur enfant s'il est blessé.
- Il est fortement recommandé de suivre un cours de premiers soins en cas d'urgence ainsi qu'un cours de réanimation cardio-respiratoire (RCR).
- Vous devez assigner à l'avance la personne désignée pour téléphoner et la personne chargée de prendre soin du blessé.
- Lorsqu'un joueur est blessé, ne le déplacez pas, laissez-le se déplacer par lui-même et n'enlevez pas son équipement car cela pourrait aggraver la blessure.

Composition d'une trousse de premiers soins

Voici une liste suggérée pour composer votre trousse de premiers soins. Vérifiez les objets dont vous disposez et n'oubliez pas de vous réapprovisionner à mesure que vous en faites usage.

- Pochette contenant un mélange chimique simulant la glace
- Bouteille contenant de l'eau stérilisée pour nettoyer les coupures
- Onguent antibiotique
- Diachylon
- Bandage adhésif
- Compresses de gaze stériles
- Monnaie pour téléphoner s'il n'y a pas de cellulaire
- Serviette
- Bandages triangulaires
- Fiches de renseignements médicaux sur les joueurs et coordonnés de ceux-ci
- Peroxyde d'hydrogène ou alcool
- Gants de protection jetable en latex
- Sac à déchet pour gants, gazes, etc...
- Sacs en plastique
- Ciseaux
- Cure-oreilles (« Q-tips »)
- Attelle
- Carnet de note et un stylo
- Pinces à épiler
- Lotion insectifuge
- Copie du plan d'intervention d'urgence
- Bandage de 7,5 cm de long pour tenir la glace ou le gaze en place
- Épingle de sûreté de fracture
- Ruban adhésif

SECTION V

**L'ESPRIT
SPORTIF**

Introduction

Intégrité, équité et respect, tels sont les principes de l'esprit sportif. Et comme les enfants apprennent mieux en voyant et en accomplissant, le sport offre une excellente occasion d'enseigner l'esprit sportif de manière efficace et amusante; surtout que les joueurs ont du respect pour vous, probablement plus qu'ils n'en ont pour leurs parents. Cela signifie que vous avez beaucoup d'influence sur eux. Alors si les enfants voient que tous les membres de l'équipe passent à tour de rôle, ils apprendront à traiter les gens de manière juste et égale. S'ils apprennent l'importance des règles dans un jeu, ils apprendront à respecter et à apprécier l'importance des règles en société. De plus, s'ils sont appelés à jouer dans un esprit sportif, ils apprendront l'importance de l'honnêteté et de l'intégrité. Avec l'esprit sportif, tout le monde gagne !

Principes de l'esprit sportif

À titre d'entraîneur, vous êtes un modèle important pour les enfants qui font partie de votre équipe. En veillant à ce que vos paroles et vos gestes reflètent les cinq principes ci-après, vous pouvez leur enseigner à bien jouer et à jouer loyalement.

- Respecter les règles
- Respecter les officiels et leurs décisions
- Respecter les adversaires
- Donner à chacun l'occasion de participer
- Se maîtriser en tout temps

Charte de l'esprit sportif

En annexe se trouvent les chartes de l'esprit sportif pour les entraîneurs, les joueurs et les parents que vous pouvez photocopier et donner à vos joueurs et leurs parents. Vous pouvez même la faire signer par vos joueurs afin qu'ils soient bien au courant de ce que vous attendez d'eux. Vous pouvez aussi la faire signer aux parents, si vous voulez, afin d'éviter les conflits concernant votre façon de fonctionner et afin d'éviter que les parents ne crient des messages négatifs dans les estrades, ceux-ci nuisant à la confiance des jeunes et à l'esprit d'équipe.

SECTION VI

**LIGNES
DIRECTRICES**

➤ Catégorie U-7-8 ¹

Caractéristiques du groupe d'âge

- Sensible aux critiques
- Manque de coordination
- Travaille bien en petit groupe
- Capacité d'attention de courte durée
- Les jeux doivent être amusants afin de les motiver

Recommandations d'entraînement ²

- Avoir une multitude de mouvements
 - Activités en vue de bâtir la coordination générale
 - Toucher souvent au ballon
- } Généralités
-

- Conduite de ballon
 - Dribble (contourner des obstacles)
 - Passe (initiation)
 - Tir (initiation)
 - Jonglerie (initiation)
 - Jeux de tête (initiation)
 - Matches à effectifs réduits
- } Spécificités techniques

¹ Les lignes directrices de la catégorie U-5-6 (bouts de chou) sont exposées dans un autre document prévu à cet effet.

² La conduite du ballon et le dribble doivent nécessairement venir avant la passe et le tir.

➤ **Catégorie U-9-10-11**

Caractéristiques du groupe d'âge

- Coordination améliorée
- Sensible aux critiques
- Capacité d'attention plus soutenue
- Travaille bien en petit groupe

Recommandations d'entraînement

- Avoir une multitude de mouvements
- Activités en vue de bâtir la coordination générale
- Toucher souvent au ballon
- Intensification progressive des difficultés d'entraînement avec l'âge

} Généralités

-
- Consolidation des notions vues durant les années précédentes
 - Conduite du ballon (améliorer la conduite et la protection du ballon)
 - Dribble (contourner des obstacles)
 - Passe (plus précise)
 - Tir (plus précis)
 - Jonglerie (meilleur contrôle)
 - Jeux de tête (meilleur contrôle)
 - Occupation de l'espace
 - Matches à effectifs réduits

} Spécificités techniques

➤ Catégorie U-12-13-14

Caractéristiques du groupe d'âge

- Âge idéal pour l'apprentissage de nouveaux concepts
- Troubles moteurs (croissance des os)
- Désir d'apprendre
- Égocentrique
- Problèmes avec les adultes
- Endurance cardiovasculaire et endurance physique améliorée
- Spécialisation des positions

Recommandations d'entraînement

- Faire des matchs à thèmes (pratiquer les différentes notions dans le cadre de situations de matchs)
- Apprentissage sous la pression offerte par l'espace, le temps et l'adversaire
- Intensification progressive des difficultés d'entraînement avec l'âge
- Compréhension des situations de matchs

Généralités

-
- Consolidation des notions vues durant les années précédentes
 - Conduite de ballon
 - Dribble (contourner des obstacles et défier des adversaires)
 - Contrôle du ballon (amortir le ballon et jongler)
 - Passe (dosage) et tir précis
 - Création d'occasions de passe (jeux de passes)
 - Création et utilisation de l'espace
 - Positionnement sur le terrain
 - Entraînement de la force musculaire en n'utilisant que le poids du corps
 - Jeux de tête
 - Jonglerie (en mouvement)
 - Utilisation des appuis et des supports (passes)
 - Analyse des matchs et des performances collectives
 - Matchs à effectifs réduits

Spécificités techniques

➤ Catégorie U-15 et plus

Caractéristiques du groupe d'âge

- Bonne motivation
- Bonne coordination (croissance)
- Bonne forme physique (croissance)
- Bonne confiance en soi (généralement)
- Esprit critique (particulièrement chez les 17-18 ans (analyse, examine, réfléchit))
- Meilleur apprentissage et compréhension de la tactique

Recommandations d'entraînement

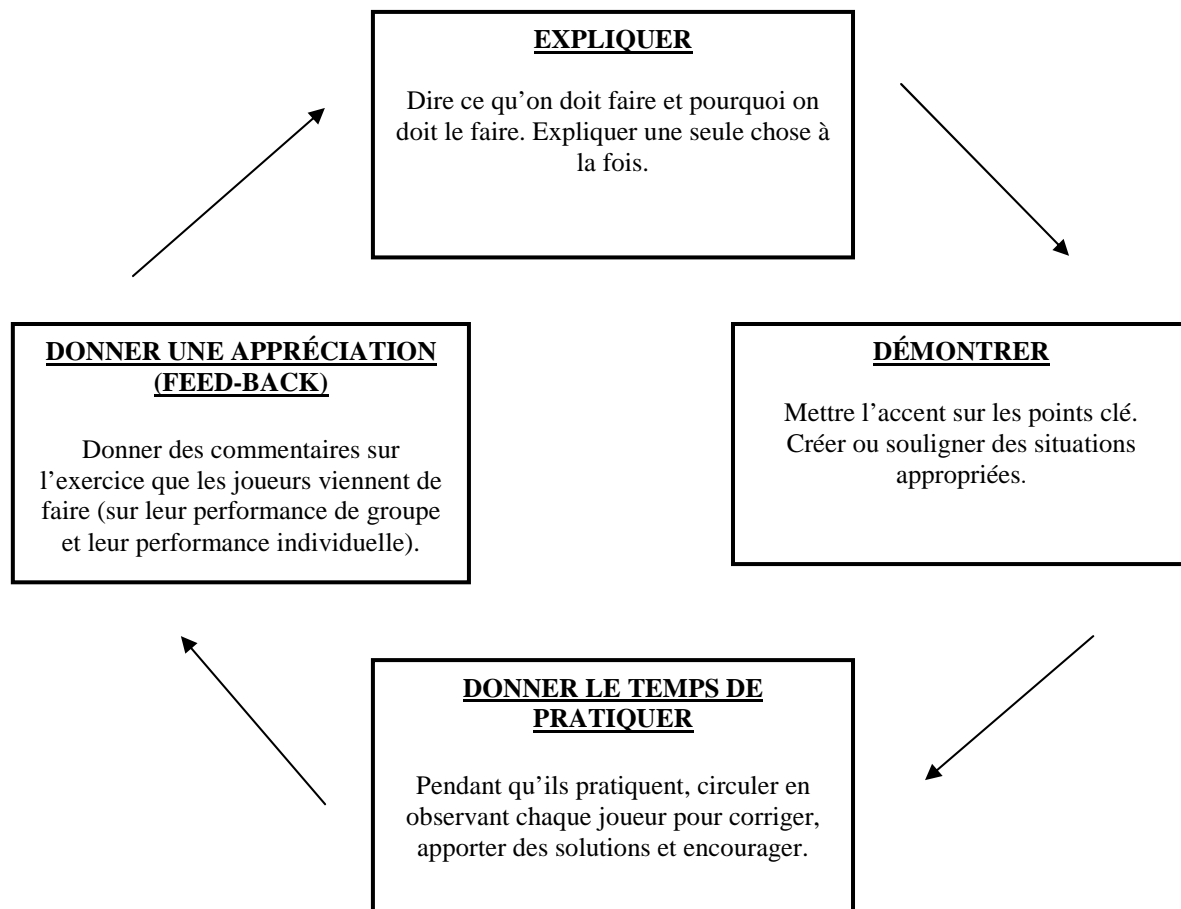
- Apprentissage sous la pression offerte par l'espace, le temps et l'adversaire
 - Faire des matchs à thèmes (pratiquer les différentes notions dans le cadre de situations de matchs)
 - Explication et analyse de situations de matchs
- } Généralités

-
- Consolidation des notions vues durant les années précédentes
 - Séances d'entraînement axées sur des situations de matchs (attaque, défense, transition attaque/défense) et sur l'effort physique
 - Technique et tactique
 - ✓ Changement de rythme (changement de vitesse)
 - ✓ Plus grande vitesse d'exécution
 - ✓ Conservation du ballon (sous la pression de l'adversaire)
 - ✓ Jonglerie en mouvement (meilleur contrôle)
 - ✓ Renversement du jeu (contre-attaque)
 - ✓ Création et utilisation de l'espace
 - ✓ Création d'occasions de passe
 - ✓ Utilisation des appuis et des soutiens
 - Préparation physique
 - ✓ Endurance cardiovasculaire
 - ✓ Vitesse
 - ✓ Puissance et endurance des muscles
 - ✓ Agilité (coordination)
 - Matchs à effectifs réduits et matchs libres
- } Spécificités techniques

VUE D'ENSEMBLE

Âge	Physique	Technique	Tactique	Matches
U-15 et plus	<ul style="list-style-type: none"> • Entretien de la forme physique • Musculation complémentaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Travail des gestes • Techniques en situations de matchs (choix, pression, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Analyses collectives et individuelles 	<ul style="list-style-type: none"> • Effectifs réduits • À thèmes • Libres
U-12-13-14	<ul style="list-style-type: none"> • Travail général • Prise de possession de son corps 	<ul style="list-style-type: none"> • Perfectionnement des gestes sans et avec opposition 	<ul style="list-style-type: none"> • Création et utilisation d'espace • Recherche et offre de soutiens et appuis 	<ul style="list-style-type: none"> • Effectifs réduits • À thèmes
U-9-10-11	<ul style="list-style-type: none"> • Équilibre • Endurance générale • Mobilité 	<ul style="list-style-type: none"> • Initiation aux techniques de base 	<ul style="list-style-type: none"> • Rôle des postes • Responsabilités collectives (attaque/défense, bloc équipe) 	<ul style="list-style-type: none"> • Effectifs réduits • Dirigés
U-7-8	<ul style="list-style-type: none"> • Équilibre • Agilité • Motricité • Perception tactile 	<ul style="list-style-type: none"> • Découverte des techniques de base 	<ul style="list-style-type: none"> • Rôle des lignes • Responsabilités générales 	<ul style="list-style-type: none"> • Effectifs réduits

APPROCHE SÉQUENTIELLE D'ENSEIGNEMENT



POINTS CLÉ

Conduite de balle

- Gardez le ballon près de vous
- Alternez entre le regard posé sur le ballon et l'environnement immédiat
- Équilibre
- Utilisation des deux pieds
- Utilisation de toutes les surfaces

Dribble

- Déplacement
- Protection du ballon
- Changement de direction
- Changement de vitesse
- Tourner avec le ballon

Passe

- Ballon devant soi à une distance confortable (environ un pas)
- Faites un pas et placez le pied d'appui à une distance confortable à côté du ballon
- Regardez le ballon au moment du contact
- Cheville ferme au moment du contact
- Frappez le ballon d'un mouvement tout en prolongeant le mouvement
- Cherchez la précision
- Cherchez la vitesse, le synchronisme, et le dosage
- Utilisez les deux pieds et différentes surfaces
- Observez l'endroit du contact avec le ballon

Contrôle

- Regardez le ballon
- Positionnez votre corps dans la ligne de trajectoire du ballon
- Attaquez la balle en vous déplaçant vers elle
- Votre première touche devrait être devant vous à une distance permettant de rejouer après un pas
- Tête haute : prendre la décision de dribbler, passer ou tirer

Tir

- Ballon placé devant vous à une distance confortable (environ un pas)
- Faire un pas et placez le pied d'appui à côté du ballon à une distance confortable
- Regardez le ballon en le frappant
- Frappez le ballon en un mouvement et prolongez le geste
- La cheville doit être ferme lors de la frappe avec le cou du pied (lacet)
- Utilisez les deux pieds
- Utilisez différentes surfaces
- Observez l'endroit du contact avec le ballon

Jeu de tête

- Gardez les yeux sur le ballon
- Point de contact : le haut du front
- Le cou doit être ferme
- Les bras pliés et rapprochés pour un meilleur équilibre et une protection
- Genoux pliés : penchez-vous vers l'arrière légèrement et poursuivez le mouvement au moment du contact

SECTION VII

SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT TYPIQUES

U-7-8

1

Matériel

- Ballons
- Cônes
- Cerceaux (facultatif)
- Dossards

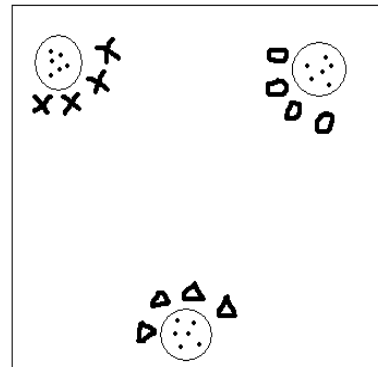
Échauffement (5-10 minutes)

- Une minute de course
- Étirements
- Trois minutes de course avec ou sans ballon (normal, à reculons, en serpent, latéral, à quatre pattes, etc.)

Partie centrale : accent mis sur le dribble

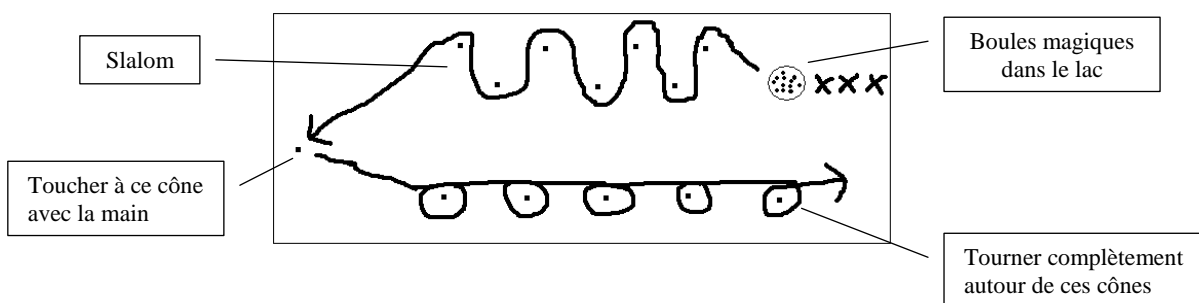
A. Les nids d'oiseau (15 minutes)

Séparer les oiseaux (joueurs) en trois ou quatre familles d'oiseau (équipes). Assigner un nid (cerceaux ou endroits quelconque) pour chacune des équipes. Dans chacun des nids, il y a un nombre égal d'œufs (ballons). Au signal, les oiseaux partent et tentent de ramener le plus possible d'œufs provenant des autres nids. Pour ce faire, ils doivent se rendre aux nids adverses et ramener les œufs dans leur nid en dribblant. Pas le droit à la passe ni le droit d'enlever le ballon à un adversaire ni le droit de protéger son propre nid. L'équipe gagnante serait celle qui aura le plus d'œufs dans son nid après un certain laps de temps. On peut commencer par faire le jeu avec les mains afin d'aider les jeunes à comprendre.



B. La forêt enchantée (15 minutes)

Les joueurs font une file indienne et s'appêtent à traverser la forêt remplie de pièges (cônes). Ils doivent la traverser avec les boules magiques (ballons) qu'ils pêchent dans le lac.



C. Match (20 minutes)

- Régulier avec effectifs réduits

Retour au calme (5 minutes)

- Étirements et discours de fin de séance
- Une minute de course

2

Matériel

- Ballons
- Cônes
- Dossards

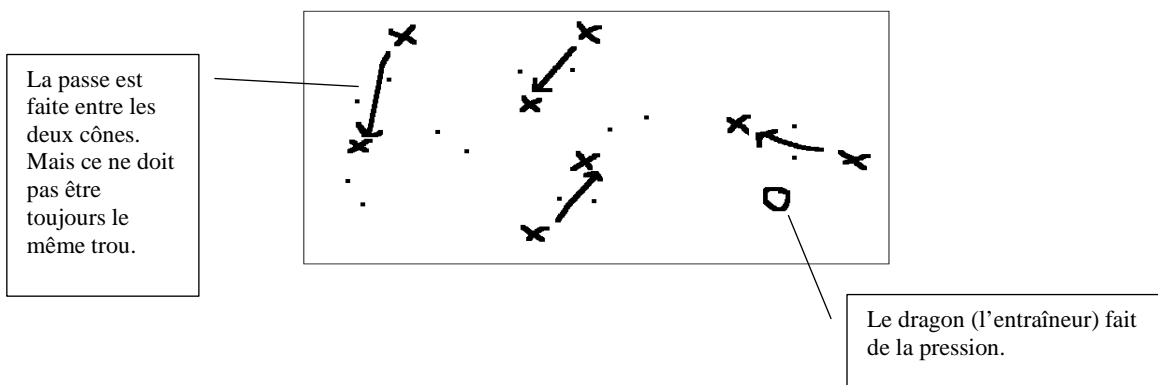
Échauffement (5-10 minutes)

- Une minute de course
- Étirements
- Trois minutes de course avec ou sans ballon (normal, à reculons, en serpent, latéral, à quatre pattes, etc.)

Partie centrale : accent mis sur la passe

A. Les clés du roi (15 minutes)

Les joueurs sont en équipe de deux chevaliers. Ils doivent faire traverser les clés (ballons) dans les serrures (entre deux cônes) afin de délivrer le roi. Pour ce faire, ils doivent se passer le ballon. Il faut débarrer le plus de serrures possible (autrement dit, pas toujours faire la passe au même endroit). Les dragons (entraîneurs) peuvent faire un peu de pression sur les chevaliers pour que ces derniers se déplacent plus rapidement. Les chevaliers (joueurs) ne se combattent pas entre eux.

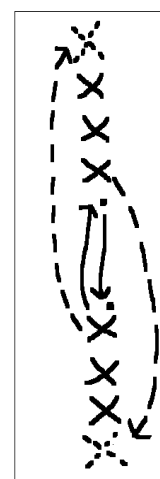


B. La machine à brasser la nourriture (15 minutes)

Les joueurs sont la machine servant à brasser la nourriture (ballon). Ils se disposent en deux lignes face à face. Celui qui a le ballon fait la passe à la personne en face de lui et court tout de suite se mettre derrière l'autre file. Ensuite, celui qui a reçu le ballon fait la même chose et ainsi de suite. On peut aussi faire deux machines pour augmenter le rythme. Il est aussi possible d'obliger les jeunes à utiliser seulement leur pied gauche ou leur pied droit et même à changer le type de course pour se rendre à l'arrière de l'autre file. Par exemple, on peut leur dire de courir en reculant.

C. Match (20 minutes)

- Thématique (10 minutes): Obliger les joueurs à faire cinq passes avant de pouvoir compter un but.
- Régulier avec effectifs réduits (10 minutes)



Retour au calme (5 minutes)

- Étirements et discours de fin de séance
- Une minute de course

3

Matériel

- Ballons
- Cônes
- Dossards

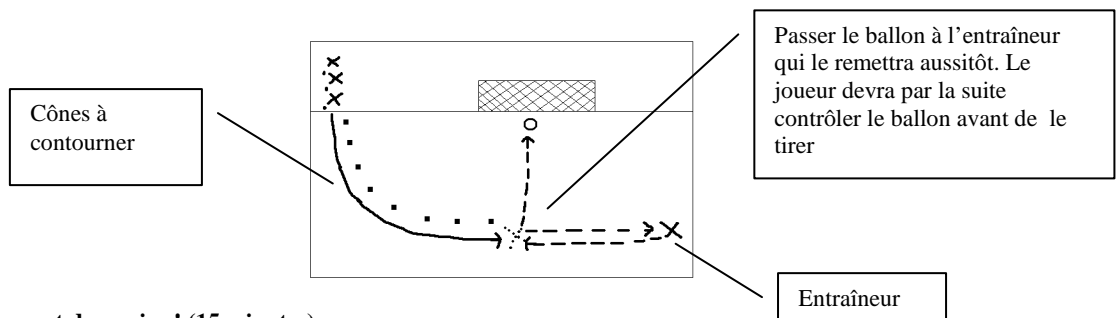
Échauffement (5-10 minutes)

- Une minute de course
- Étirements
- Trois minutes de course avec ou sans ballon (normal, à reculons, en serpent, latéral, à quatre pattes, etc.)

Partie centrale : accent mis sur le tir

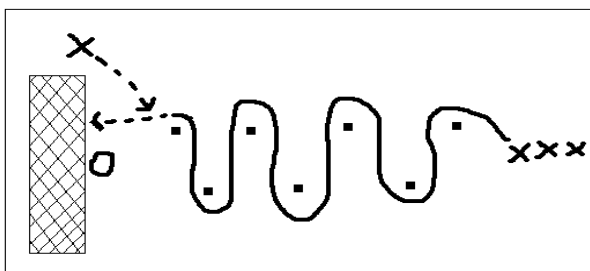
A. La cible du lac (15 minutes)

Les joueurs se positionnent en file indienne. Au signal de l'entraîneur, ils doivent contourner le lac délimité par les cônes avec leur ballon et se rendre jusque devant le filet. Rendu à cet endroit, ils passent les ballons à l'entraîneur qui les leur remet. Les joueurs tirent ensuite le ballon après l'avoir contrôlé. On peut le faire à la gauche ou à la droite du filet.



B. À l'assaut du navire ! (15 minutes)

Les joueurs (pirates) sont en file indienne. Lorsque l'entraîneur donne le signal, le premier pirate part sans ballon et court sur son navire (contourne des cônes). Ensuite, l'entraîneur (le capitaine de son bateau) lui donne un boulet de canon (lui fait une passe) et bombarde sur réception le navire ennemi (tir sur réception le ballon, reçu de l'entraîneur, dans le filet). Il y a bien sûr le capitaine du navire ennemi qui est de garde (le gardien de but). On peut le faire du côté gauche ou droit du filet.



C. Match (20 minutes)

- Régulier avec effectifs réduits

Retour au calme (5 minutes)

- Étirements et discours de fin de séance
- Une minute de course

4

Matériel

- Ballons
- Cônes
- Dossards

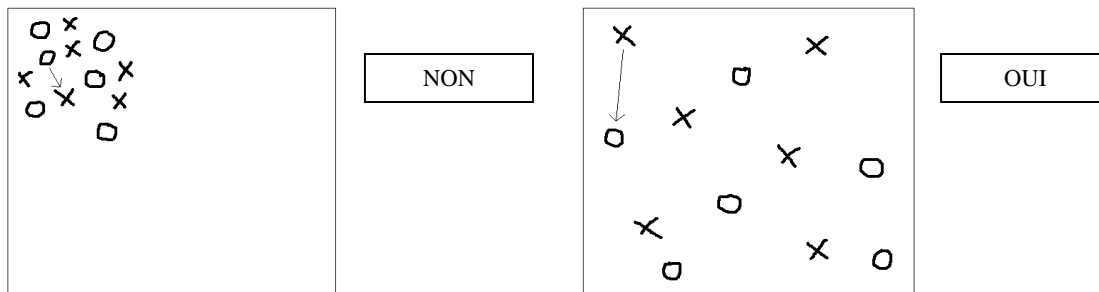
Échauffement (5-10 minutes)

- A. Une minute de course
- B. Étirements
- C. Trois minutes de course avec ou sans ballon (normal, à reculons, en serpent, latéral, à quatre pattes, etc.)

Partie centrale : accent mis sur la vision du jeu

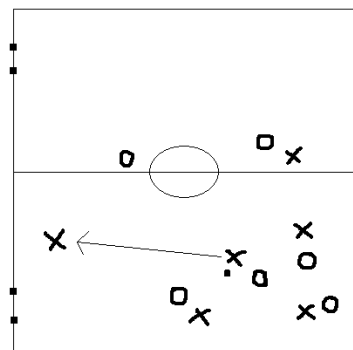
A. Le tas de fourmis (15 minutes)

Cet exercice sert à éviter l'entassement des joueurs dans un endroit du terrain en particulier. Voici comment s'y prendre. Dans un espace rectangulaire préalablement établi, les jeunes sont séparés en « X » et en « O ». Cependant, même s'ils sont séparés, ils sont tous dans la même équipe. Au départ, il n'y a qu'un seul ballon. Ensuite on peut en ajouter un deuxième et même un troisième. Admettons qu'un « X » a le ballon (nourriture des fourmis), il doit faire une passe à un « O » et ce dernier doit trouver un « X » à qui faire la passe et ainsi de suite. On peut commencer par les mains pour ensuite augmenter la difficulté avec les pieds. Bien sûr, les joueurs ne doivent pas toujours faire la passe à la même personne. Ils doivent bouger. Voici maintenant l'aspect de cet exercice qui fera pratiquer aux jeunes leur vision du jeu. Lorsque l'entraîneur juge que les joueurs sont trop entassés et qu'ils ne prennent donc pas assez d'espace sur le terrain, il siffle et ceux-ci doivent faire la statue. L'entraîneur redistribue alors les jeunes sur la surface de jeu de manière adéquate (défait le tas de fourmis) et repart le jeu. Il peut également se promener sur le jeu et cacher les yeux d'un joueur pour lui demander où est le ballon et les dossards inversés près de lui. Afin d'augmenter le niveau de jeu, il pourrait aussi faire de la pression en tenter d'enlever le ballon.



B. Les quatre filets (15 minutes)

Il s'agit de ne pas tenir compte des deux gros filets et de ne tenir compte que des quatre petits filets constitués par les cônes. En effet, lorsqu'il y a seulement les deux gros filets, les joueurs ont tendance à jouer un jeu exclusivement sur la longueur du terrain. Pourtant, si ceux-ci utiliseraient davantage le changement de côté, il y aurait beaucoup plus d'ouvertures de jeu. Alors, en positionnant quatre filets (deux pour chaque équipe) sur les côtés en supprimant les deux gros, les jeunes seront obligés de se déplacer vers les lignes de côté car les filets seront là. Dans un vrai match, ils seront ainsi plus enclins à utiliser les changements d'aile, à savoir la largeur du terrain. Notez qu'il n'y a pas de gardien de but. Sur le schéma, on remarque que les « X » attaquent et ils sont concentrés sur le filet de droite. Un « X » est démarqué près du filet de gauche. Il n'a qu'à recevoir la passe de son coéquipier.



C. Match (20 minutes)

- Régulier avec effectifs réduits

Retour au calme (5 minutes)

- A. Étirements et discours de fin de séance
- B. Une minute de course

5

Matériel

- Ballons
- Dossards

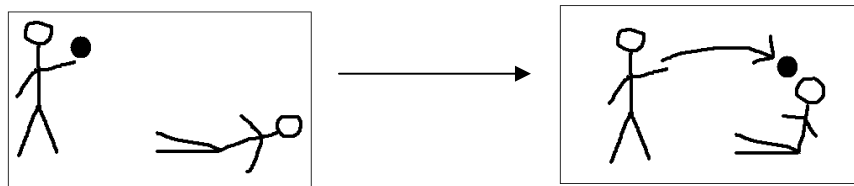
Échauffement (5-10 minutes)

- A. Une minute de course
- B. Étirements
- C. Trois minutes de course avec ou sans ballon (normal, à reculons, en serpent, latéral, à quatre pattes, etc.)

Partie centrale : accent mis sur le contrôle du ballon

A. Jeux de tête (10 minutes)

Les joueurs sont placés deux par deux. Un de ceux-ci lancera le ballon et l'autre, lui donnera un coup de tête. Ensuite, changer les rôles. Il est très important de frapper le ballon avec le front et garder le cou solide et les yeux sur le ballon. Si ce n'est pas fait, il ira un peu n'importe où. De plus, il ne faut pas seulement accoté le ballon mais aussi lui donner un coup.

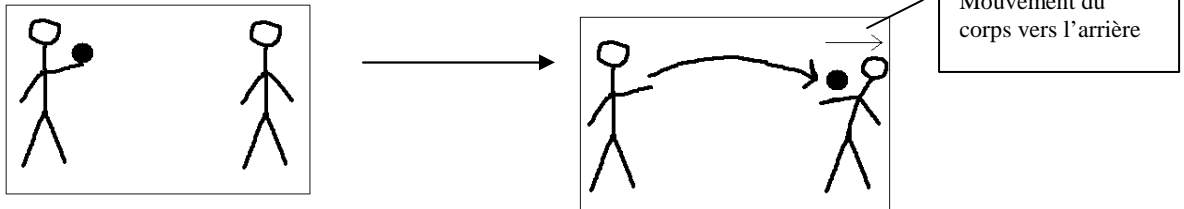


B. Jonglerie (10 minutes)

Cet exercice en est un d'initiation. Au départ, l'entraîneur demande aux joueurs de prendre le ballon dans leur main, de le laisser tomber et de le ramener dans les mains à l'aide du pied. Ils doivent le prendre dans leur main car, à cet âge, ils n'ont pas encore la motricité nécessaire pour effectuer ce genre d'exercice sans leurs membres supérieurs. Ensuite, on complique un peu les choses. L'entraîneur dit aux jeunes d'effectuer deux ou trois coups de pied sur le ballon avant qu'il ne tombe ou avant de le ramener dans les mains. Vous pouvez également suggérer aux jeunes de tenter de battre leur propre record.

C. Le coussin (10 minutes)

Cet exercice porte bien son nom. Ce n'est pas seulement pour amuser les enfants qu'il s'intitule comme cela. C'est aussi pour qu'il saisisse le principe de l'amortissement du ballon. En effet, dans cet exercice, les joueurs devront jouer le rôle d'un coussin auprès du ballon. Pour ce faire, les jeunes se placent deux par deux. Un de ceux-ci a le ballon dans ses mains et l'autre le recevra. Ensuite, on inverse les rôles. Les endroits du corps plus propice à l'absorption du ballon sont le thorax, l'intérieur des jambes et le devant des cuisses. Pour bien amortir le ballon, il faut faire un léger mouvement vers l'arrière. Ainsi, il n'ira pas très loin de soi évitant ainsi de le donner à l'adversaire lors d'un match.



D. Match (20 minutes)

- Régulier avec effectifs réduits

Retour au calme (5 minutes)

- Étirements et discours de fin de séance
- Une minute de course

SECTION VIII

SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT TYPIQUES

U-9-10-11

1

Matériel

- Ballons
- Cônes
- Cerceau (facultatif)
- Dossards

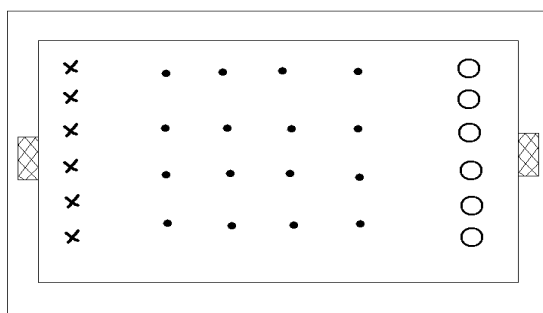
Échauffement (10-15 minutes)

- A. Une minute de course
- B. Étirements
- C. Cinq minutes de course avec ou sans ballon (normal, à reculons, en serpent, latéral, à quatre pattes, etc.)

Partie centrale : accent mis sur le dribble

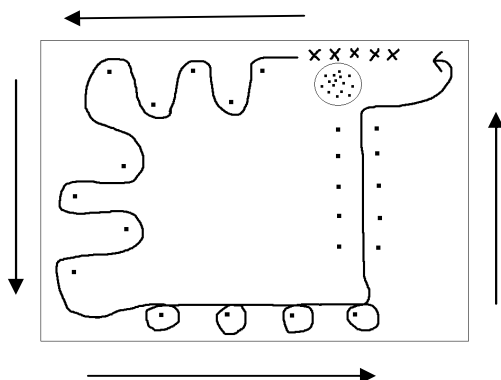
A. Les astéroïdes (15 minutes)

Dans un espace rectangulaire, éparpiller le plus possible de ballons (astéroïdes) sur le terrain de façon bien équilibrée. Diviser les joueurs (vaisseaux spatiaux) en deux équipes. Chacune des équipes se tient face à face à environ un mètre de distance de la ligne de but du filet (la base des vaisseaux). Au signal de l'entraîneur, les joueurs foncent et tentent de rapporter le plus possible d'astéroïdes à la base. Ils n'ont pas le droit de se faire des passes entre eux. De plus, ils doivent aller déposer l'astéroïde dans la base (filet). Autrement dit, ils n'ont pas le droit de botter le ballon. L'équipe gagnante sera celle qui aura ramené le plus de ballon. Pour augmenter la difficulté, l'entraîneur peut se transformer en pirate de l'espace et celui-ci tentera d'enlever les astéroïdes aux joueurs. Cependant, le pirate ne peut pas prendre les prendre si aucun vaisseaux de l'espace de l'a encore toucher. L'ajout du pirate de l'espace mettra plus de pression sur les jeunes. Ainsi, ces derniers s'amélioreront davantage étant confronté à un adversaire. Sur le schéma, les points noirs représentent les ballons.



B. Le chemin du magicien (15 minutes)

Le magicien (entraîneur) détient les roches magiques contenues dans le cerceau. Il dit aux lutins (joueurs) que s'ils veulent passer à travers son chemin secret, ils doivent amener une roche (ballon) avec eux et suivre ses indications. Lorsqu'il y a la flèche pointant vers la gauche, il faut contourner les cônes avec le pied droit seulement. Pour la flèche pointant vers le bas, il faut faire de même mais avec le pied gauche seulement. Pour la flèche pointant vers la droite, les jeunes peuvent se servir des deux pieds mais doivent faire le tour complet de chaque cône. Enfin, pour la flèche pointant vers le haut, il faut que les joueurs prennent le ballon dans leurs mains et rampe dans le tunnel (entre les cônes).



C. Match (20 minutes)

- Régulier avec effectifs réduits

Retour au calme (5 minutes)

- A. Étirements et discours de fin de séance
- B. Une minute de course

2

Matériel

- Ballons
- Cônes
- Dossards

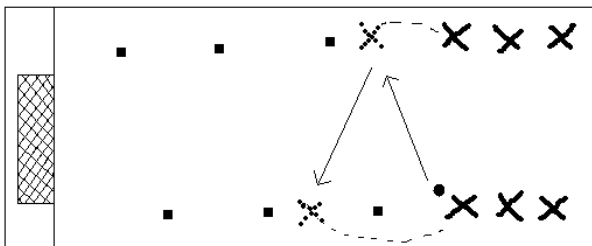
Échauffement (10-15 minutes)

- A. Une minute de course
- B. Étirements
- C. Cinq minutes de course avec ou sans ballon (normal, à reculons, en serpent, latéral, à quatre pattes, etc.)

Partie centrale : accent mis sur la passe

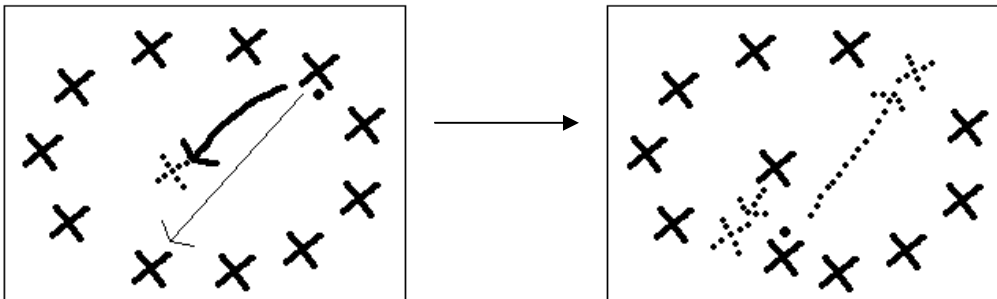
A. Le zigzag (15 minutes)

Les joueurs forment deux lignes face au filet. Lorsque l'entraîneur donne le signal, les deux premiers partent et se font des passes entre les cônes. Quand les deux joueurs sont rendus au filet, celui qui possède le ballon tire au but. Les passes doivent être solides et précises. De là l'idée de placer les cônes. En effet, la distance entre ceux-ci les obligera à donner assez de force à leur coup de pied pour que le ballon se rende au coéquipier et, de plus, les joueurs seront obligés de viser entre les cônes. Au début, il serait préférable de demander aux jeunes d'arrêter le ballon avant de le passer. S'ils deviennent bons, ils pourront par la suite faire des passes sur réception.



B. La patate chaude (15 minutes)

Les joueurs sont disposés en cercle. Le joueur en possession du ballon (patate chaude) doit faire une passe à l'un de ses coéquipiers en face de lui. Aussitôt qu'il a fait sa passe, ce joueur se dirige à l'endroit où était sa cible. De son côté, la cible qui a reçu la passe va prendre la place du passeur et ainsi de suite. Les joueurs doivent faire vite car c'est une patate chaude qu'ils font circuler. Sur le schéma, la flèche pâle représente le déplacement du ballon et les flèches foncées symbolisent les mouvements des joueurs. De plus, le gros point désigne le ballon et les « X » en pointillé sont les positions des joueurs après leur déplacement.



C. Match (20 minutes)

- Régulier avec effectifs réduits

Retour au calme (5 minutes)

- Étirements et discours de fin de séance
- Une minute de course

3

Matériel

- Ballons
- Cônes
- Dossards

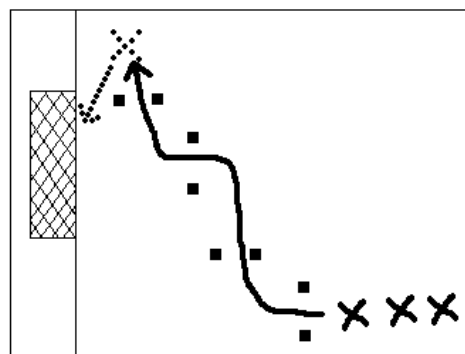
Échauffement (10-15 minutes)

- Une minute de course
- Étirements
- Cinq minutes de course avec ou sans ballon (normal, à reculons, en serpent, latéral, à quatre pattes, etc.)

Partie centrale : accent mis sur le tir

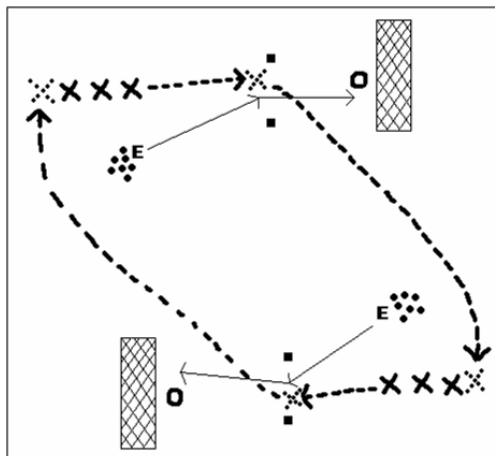
A. Le tunnel (15 minutes)

Les joueurs sont en file indienne et en possession d'un ballon. Au signal, ils doivent traverser le tunnel avant de tirer au filet. Il est très important que ceux-ci passent par le tunnel afin de pratiquer leur dribble également. Ne pas oublier de faire le tunnel à gauche aussi et non seulement à droite comme sur le schéma.



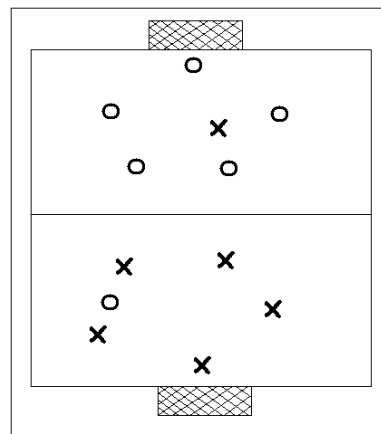
B. La bataille navale (15 minutes)

Dans cet exercice, les joueurs sont des petits navires de guerre et les deux filets sont les gros navires ennemis commandés par les deux gardiens de but. Servez-vous des cônes pour faire le deuxième but ou même les deux filets parce que les vrais filets sont trop distancés l'un de l'autre sur le terrain. Il y a une file d'attente en plus d'un entraîneur devant chacun des filets. L'entraîneur doit envoyer le ballon en direction des cônes qui indiquent l'endroit où le joueur doit tirer. Ce dernier peut tirer sur réception où arrêter le ballon d'abord et tirer ensuite. Lorsque son tir est effectué, il doit récupérer son ballon et se diriger vers la file d'attente du deuxième filet et ainsi de suite. Sur le schéma, les deux lettres « E » indiquent la position des entraîneurs avec les ballons tout près d'eux (points noirs).



C. Match (20 minutes)

- Thématique : établir une surface de jeu avec des cônes et séparer le terrain en deux. Il y a deux équipes qui n'ont pas ailleurs par le droit de traverser leur territoire sauf le joueur qui est l'espion. On peut changer l'espion de temps en temps. L'espion essaie de faire dévier le tir ou de profiter des retours du gardien de but. Cependant, il n'a pas le droit d'enlever le ballon aux adversaires si ceux-ci se font des passes avant de tirer, du moins pas au début. En effet par la suite, si les joueurs performant bien, on peut augmenter la difficulté en permettant à l'espion d'enlever le ballon aux adversaires créant ainsi plus de pression. De plus, notez que les joueurs ne sont pas obligés de se faire des passes avant de tirer. Du moins au début car par la suite on peut leur imposer un minimum de passes.



Retour au calme (5 minutes)

- Étirements et discours de fin de séance
- Une minute de course

4

Matériel

- Ballons
- Dossards

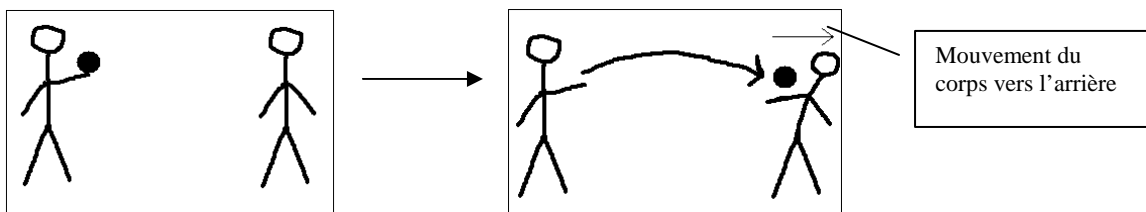
Échauffement (10-15 minutes)

- Une minute de course
- Étirements
- Cinq minutes de course avec ou sans ballon (normal, à reculons, en serpent, latéral, à quatre pattes, etc.)

Partie centrale : accent mis sur le contrôle du ballon

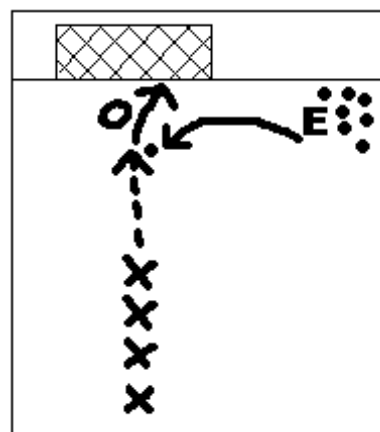
A. Le coussin (10 minutes)

Cet exercice porte bien son nom. Ce n'est pas seulement pour amuser les enfants. C'est aussi pour qu'il saisisse le principe de l'amortissement du ballon. En effet, dans cet exercice, les joueurs devront jouer le rôle d'un coussin auprès du ballon. Pour ce faire, les jeunes se placent deux par deux. Un de ceux-ci a le ballon dans ses mains et l'autre le recevra. Ensuite, on inverse les rôles. Les endroits du corps plus propice à l'absorption du ballon sont le thorax, l'intérieur des jambes et le devant des cuisses. Pour bien amortir le ballon, il faut faire un léger mouvement vers l'arrière. Ainsi, il n'ira pas très loin de soi évitant ainsi de le donner à l'adversaire lors d'un match. Comme variante, on peut demander aux joueurs de prendre plus de distance.



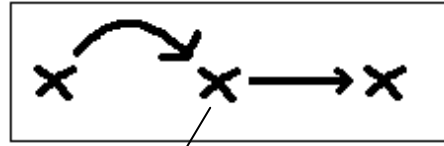
B. La tête dure (10 minutes)

Les joueurs se placent à une certaine distance du filet. L'entraîneur se place sur un des deux côtés. Au signal, le premier joueur court vers le filet et en courant doit donner un coup de tête sur le ballon que l'entraîneur aura lancé dans les airs. Il est très important de frapper le ballon avec le front et garder le cou solide et les yeux sur le ballon. Si ce n'est pas fait, il ira un peu n'importe où. De plus, il ne suffit pas d'accoter le ballon, il faut aussi lui donner un coup. Il serait également important que l'entraîneur lance les ballons à partir des deux côtés du filet afin de pratiquer le côté dans lequel les joueurs sont le moins à l'aise également. On peut aussi ajouter un gardien de but. Sur le schéma, la lettre « E » représente l'entraîneur. Les points noirs désignent les ballons. Les flèches pleines symbolisent les mouvements du ballon et la flèche en pointillé symbolise les mouvements du joueur. Enfin, le gardien de but est désigné par le « O ».



C. Le point milieu (10 minutes)

Les joueurs se placent en équipe de trois et se dispose tel que sur le schéma. Un de ceux n'étant pas au centre est en possession du ballon. Il doit envoyer le ballon au joueur du centre en le lançant dans les airs. Le joueur du centre doit l'amortir avec le thorax, les cuisses ou l'intérieur des jambes. Pour bien amortir le ballon, il faut faire un léger mouvement vers l'arrière. Ainsi, il n'ira pas très loin de soi évitant ainsi de le donner à l'adversaire lors d'un match. Aussitôt qu'il a contrôlé le ballon, il se retourne le plus rapidement possible et fait une passe au joueur de l'autre extrémité. Le joueur étant maintenant en possession du ballon refait la même chose par la suite. Après un certain temps, on change le joueur central.



À la réception, se retourner et faire une passe au sol.

D. Match (20 minutes)

- Régulier avec effectifs réduits

Retour au calme (5 minutes)

- Étirements et discours de fin de séance
- Une minute de course

5

Matériel

- Ballons
- Cônes
- Dossards

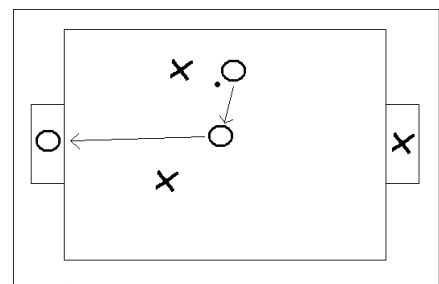
Échauffement (10-15 minutes)

- Une minute de course
- Étirements
- Cinq minutes de course avec ou sans ballon (normal, à reculons, en serpent, latéral, à quatre pattes, etc.)

Partie centrale : accent mis sur la vision du jeu

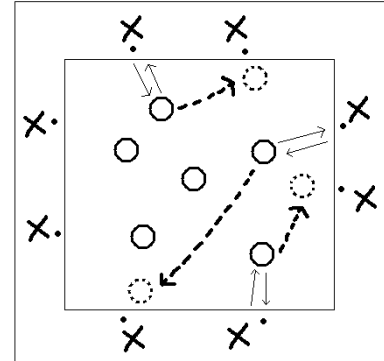
A. Démarquage (15 minutes)

Dans un territoire donné, deux équipes de trois joueurs chacune s'affrontent. Pour chaque équipe, il y a deux joueurs sur le terrain même et un joueur dans une boîte de l'autre côté. Prenons les « O » pour l'exemple. Les « O » du centre se font des passes et tentent de créer des ouvertures en se démarquant. Pour faire un point, ils doivent réussir à faire une passe au « O » de la boîte qui est dans le territoire adverse. Le joueur de la boîte n'a pas le droit de sortir. Cet exercice, en plus de servir à améliorer le démarquage sert aussi pratiquer les ouvertures de jeu. Sur le schéma, les flèches représentent les mouvements du ballon et le point noir désigne le ballon.



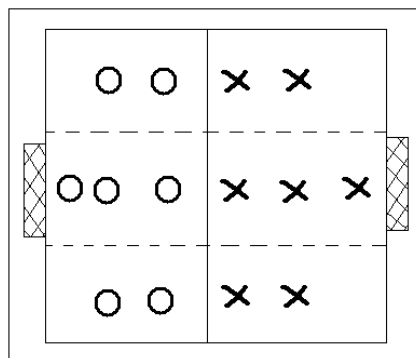
B. Les lions (15 minutes)

Dans cet exercice, les joueurs sont les lions qui ont très faim et les ballons sont la nourriture. La moitié de l'équipe sont les lions et les autres distribueront la nourriture. Ensuite évidemment, on inverse les rôles. Voici donc comment procéder. On délimite un carré d'une certaine grandeur avec des cônes. À l'extérieur du carré, il y a les joueurs qui ont un ballon. Au centre, il y a ceux qui n'en ont pas. Au signal de l'entraîneur, les joueurs centraux (lions) se dirigent vers les joueurs possédant les ballons (nourriture) afin de demander la passe (ici !, go !, hey !, etc.). Ensuite, ils la reçoivent et la leur remettent. Après, ils continuent en courant vers d'autres joueurs de l'extérieur du carré. Ça ne doit pas toujours être le même joueur à qui un joueur central demande le ballon. Cet exercice sert à travailler la vision du jeu dans le sens où durant un match, lorsqu'un joueur aura reçu une passe, il ne restera pas sur place. Il continuera de bouger afin de trouver d'autres ouvertures de jeu. En d'autres mots, il ira chercher d'autres occasions. De plus, parce que les jeunes doivent se parler, ça pratique également leur communication. Pour ajouter de la pression, l'entraîneur peut tenter d'intercepter les ballons. Sur le schéma, les petites flèches représentent le mouvement du ballon, les flèches en pointillé symbolisent le mouvement des joueurs après avoir reçu et retourner la passe. Les points désignent les ballons.



C. Match (20 minutes)

- Thématique : Séparer le terrain avec des cônes afin de clarifier les différentes zones que tel ou tel joueur doit couvrir. Il s'agit d'un match normal mais les joueurs n'ont pas le droit de traverser leur territoire respectif. Il n'y a pas de limite précise pour ce qui est de la position des attaquants par rapport aux défenseurs parce que c'est un tout qui avance et qui recule en même temps. Cependant, en ce qui a trait à la position de gauche, de centre et de droite, c'est beaucoup mieux défini. Ainsi les jeunes n'auront pas le droit de traverser de la zone centrale à la zone de gauche par exemple.



Retour au calme (5 minutes)

- A. Étirements et discours de fin de séance
- B. Une minute de course

SECTION IX

SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT TYPIQUES

U-12-13-14

1

Matériel

- Ballons
- Cônes
- Dossards

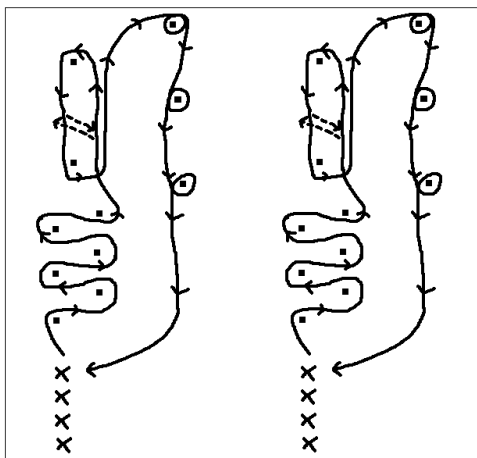
Échauffement (10-15 minutes)

- A. Une minute de course
- B. Étirements
- C. Cinq minutes de course avec ou sans ballon (normal, à reculons, en serpent, latéral, à quatre pattes, etc.)
- D. Un peu de musculation en utilisant seulement le poids du corps (set-up, push-up, squat, etc.) selon le temps disponible

Partie centrale : accent mis sur le dribble

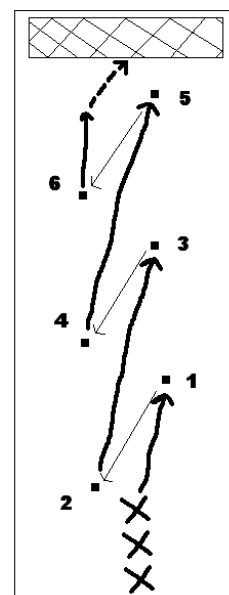
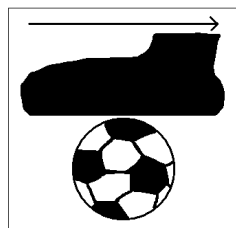
A. Course à relais (15 minutes)

On sépare les joueurs en deux équipes. On établit le même parcours pour les deux équipes. Lorsque le premier joueur a terminé le parcours, il donne la main à son coéquipier et va s'asseoir pour signifier qu'il a terminé son tour. La première équipe dont tous les joueurs sont assis sera la gagnante. Voici l'explication du schéma. Le parcours se fait en trois parties. Au début, les jeunes ont à contourner les cônes en zigzag. Ensuite, ils doivent dribbler jusqu'à mi-chemin entre les deux cônes suivants, faire passer le ballon entre ces deux cônes, contourner le deuxième de ces cônes, passer le ballon comme pour la première passe, reprendre le ballon de l'autre côté et se diriger vers la troisième étape. Dans cette troisième étape, les joueurs doivent faire le tour complet de chacun des trois cônes et ensuite aller donner la main à son coéquipier pour le relais. Sur le schéma, les carrés représentent les cônes, les flèches pleines symbolisent les mouvements des joueurs et les flèches en pointillé désignent les passes.



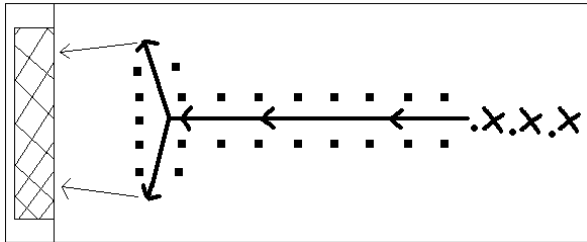
B. Rouler le ballon (15 minutes)

Les joueurs se placent en file indienne avec un ballon chacun. Au signal de l'entraîneur, le premier joueur se rend au cône # 1 en dribblant. Lorsqu'il l'a atteint, il se dirige à reculons en roulant le ballon au cône # 2 et ainsi de suite. Rendu à la fin du parcours, prendre un tir. Rouler le ballon signifie mettre le pied sur le dessus du ballon et l'entraîner avec soi (voir l'image à côté du schéma). Sur le schéma, les carrés représentent les cônes, les flèches foncées désignent les mouvements vers l'avant et les flèches pâles symbolisent les mouvements à reculons.



C. Dribble et changement brusque de direction pour un tir (15 minutes)

Les joueurs sont en file indienne avec chacun leur ballon. Au signal de l'entraîneur, le premier joueur, avec son ballon, se dirige en sprintant vers une des deux sorties du tunnel et prend un tir. Il est important de rester à l'intérieur du tunnel. Cet exercice vise à pratiquer le dribble en vitesse rapide et les changements brusques de direction avant de faire un tir suite à ce dribble. Obliger les joueurs à utiliser aussi leur mauvais pied, pas seulement leur meilleur. Il est également important que les joueurs bottent leur ballon dès qu'ils ont traversé le tunnel, pas longtemps après parce que sinon, on ne pratiquera pas la rapidité d'exécution du tir. Sur le schéma, les carrés représentent les cônes, les flèches foncées symbolisent le déplacement du joueur et les flèches pâles désignent les deux possibilités de tirs pour le joueur.



D. Match (20 minutes)

- Régulier avec effectifs réduits

Retour au calme (5 minutes)

- Étirements et discours de fin de séance
- Une minute de course

2

Matériel

- Ballons
- Cônes
- Dossards

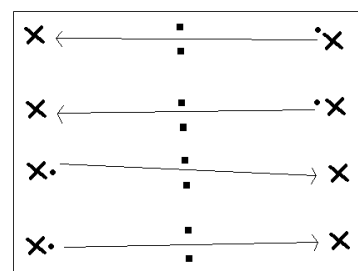
Échauffement (10-15 minutes)

- Une minute de course
- Étirements
- Cinq minutes de course avec ou sans ballon (normal, à reculons, en serpent, latéral, à quatre pattes, etc.)
- Un peu de musculation en utilisant seulement le poids du corps (set-up, push-up, squat, etc.)

Partie centrale : accent mis sur la passe

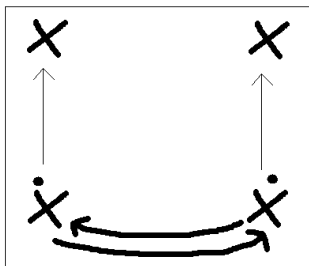
A. Passes dans des espaces précis (15 minutes)

Les joueurs sont en équipe en deux et chacun est face à face avec son partenaire. Au centre de chaque équipe, il y a deux cônes formant un genre de trou. Au signal, les jeunes doivent se faire des passes entre eux. Le ballon doit passer par ce trou et la passe doit être solide et précise. Si ça va bien, faire reculer les joueurs afin d'augmenter la distance de passe.



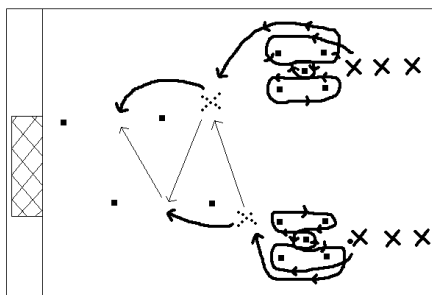
B. Exercice de passes avec déplacement immédiat (15 minutes)

On sépare les joueurs en équipe de quatre. Les joueurs sont disposés en carré et face à face. Il y a deux ballons. Ceux-ci sont possédés par deux joueurs d'une même ligne. Au signal, ces deux joueurs passent le ballon aux joueurs en face d'eux et, immédiatement, vont prendre la place de celui qui était à côté d'eux. Ce déplacement doit se faire en courant et ce, sans perdre une fraction de seconde entre le toucher du ballon et le début de la course afin d'être prêts à recevoir la passe des deux autres. Ensuite, les deux autres joueurs qui n'avaient pas le ballon et qui l'ont reçu par la suite, recommencent le même processus. Sur le schéma, les flèches pâles représentent les passes, les flèches foncées symbolisent le changement de place entre les deux joueurs qui possédaient les ballons. Ces ballons sont quant à eux désignés par les points.



C. Parcours : l'enveloppe + passes deux par deux (15 minutes)

Disposer deux fois cinq cônes en forme d'enveloppe ainsi que quelques cônes devant le filet tel que sur le schéma. Les joueurs sont séparés en deux files d'attente (une par enveloppe). Au signal de l'entraîneur, les deux premiers partent. Un de ceux-ci possède un ballon. Ils commencent par traverser l'enveloppe et par la suite se font des passes entre les cônes en avançant vers le filet. Dès qu'un des deux est assez près du filet, il décoche un tir. De plus, ce ne doit pas être toujours le même qui possède le ballon car tout le monde doit traverser l'enveloppe avec un ballon un moment donné pendant l'exercice. Sur le schéma, les carrés représentent les cônes, les flèches pâles symbolisent les déplacements du ballon, les flèches foncées désignent les déplacements des joueurs et les « X » en pointillé représentent les positions des joueurs après leur déplacement.



D. Match (20 minutes)

- Thématique (10 minutes): Obliger les joueurs à faire sept passes avant pouvoir marquer un but
- Régulier avec effectifs réduits (10 minutes)

Retour au calme (5 minutes)

- Étirements et discours de fin de séance
- Une minute de course

3

Matériel

- Ballons
- Cônes
- Dossards

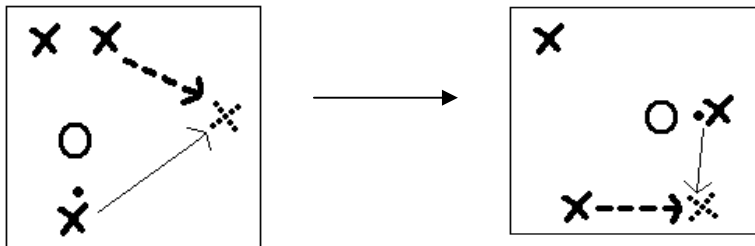
Échauffement (10-15 minutes)

- A. Une minute de course
- B. Étirements
- C. Cinq minutes de course avec ou sans ballon (normal, à reculons, en serpent, latéral, à quatre pattes, etc.)
- D. Un peu de musculation en utilisant seulement le poids du corps (set-up, push-up, squat, etc.)

Partie centrale : accent mis sur la passe

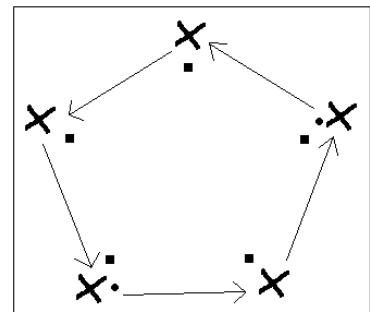
A. Le triangle (15 minutes)

Les joueurs sont séparés par équipe de quatre. Dans chacune de ces équipes, il y a trois attaquants et un défenseur. Les attaquants doivent se faire des passes entre eux et le défenseur doit tenter d'intercepter le ballon. Après un certain temps, un des trois attaquants prendra la place du défenseur au centre du triangle. Lors de l'exécution du jeu, il est très important pour les attaquants de toujours offrir des options au porteur du ballon. De plus, lorsque le joueur fait une passe, celle-ci doit être anticipée par les deux joueurs, à savoir le passeur et le receveur. En d'autres mots, le receveur ne doit pas attendre le ballon, il doit arriver en même temps que lui. Les schémas ci-dessous expliquent graphiquement cette affirmation. Les flèches en pointillé représentent les mouvements des joueurs, les petites flèches symbolisent les passes, les « X » en pointillé désignent les positions des joueurs après leur déplacement et le point représente le ballon. Le deuxième schéma est la suite séquentielle du premier.



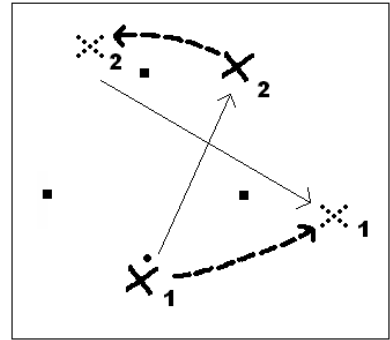
B. Passes avec deux ballons (15 minutes)

Les joueurs sont disposés en forme géométrique d'au moins quatre côtés. Dans l'exemple, ils ont formé un pentagone. Il y a deux ballons en circulation. Donnez les à deux joueurs non adjacents l'un de l'autre. L'exercice est simple, il s'agit de faire circuler le ballon dans un sens ou dans l'autre. La difficulté réside dans le fait qu'il y a deux ballons : les joueurs devront donc travailler sous pression sachant que le deuxième s'en vient rapidement. Pour augmenter la complexité, ajoutez un troisième ballon.



C. Passes à travers un triangle (15 minutes)

Établir des triangles à l'aide de cônes et créer des groupes de deux joueurs avec un ballon par groupe. « X-1 » doit passer le ballon à travers un côté de triangle à « X-2 ». Ensuite, « X-1 » et « X-2 » se déplacent afin de pouvoir exécuter une passe à travers un autre côté du triangle. Il est interdit de passer le ballon à travers le même côté deux fois de suite. Sur le schéma, les flèches pleines représentent les mouvements du ballon, les flèches en pointillé désignent les mouvements des joueurs, les « X » en pointillés symbolisent les positions des joueurs après leurs déplacements et le point représente le ballon au départ.



D. Match (20 minutes)

- Régulier avec effectifs réduits

Retour au calme (5 minutes)

- Étirements et discours de fin de séance
- Une minute de course

4

Matériel

- Ballons
- Cônes
- Dossards

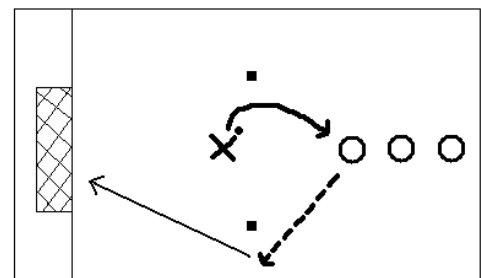
Échauffement (10-15 minutes)

- Une minute de course
- Étirements
- Cinq minutes de course avec ou sans ballon (normal, à reculons, en serpent, latéral, à quatre pattes, etc.)
- Un peu de musculation en utilisant seulement le poids du corps (set-up, push-up, squat, etc.)

Partie centrale : accent mis sur le tir

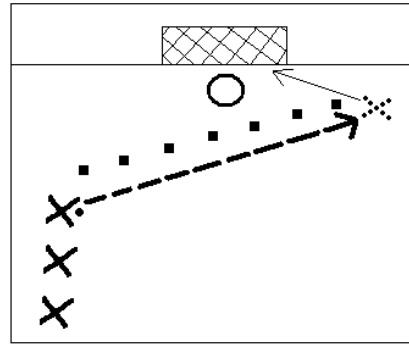
A. Amortir et tirer (15 minutes)

Les joueurs (les « O ») sont en file indienne à environ trois ou quatre mètres des cônes. L'entraîneur (le « X ») se tient près de ces cônes. L'entraîneur doit lancer les ballons dans les airs avec la main et les joueurs doivent l'amortir pour ensuite se diriger vers l'extérieur d'un des deux cônes. Il serait bon d'obliger les joueurs à ne pas toujours choisir le même côté. Lorsque les joueurs sont rendus à l'extérieur d'un des deux cônes, prendre un tir. On peut aussi mettre un gardien de but pour offrir plus de difficulté et évidemment pour l'entraîner en même temps. Sur le schéma, les flèches pleines représentent les mouvements du ballon, la flèche en pointillé désigne le mouvement du joueur « O » en possession du ballon, les carrés symbolisent les deux cônes et le point noir près du « X » représente le ballon.



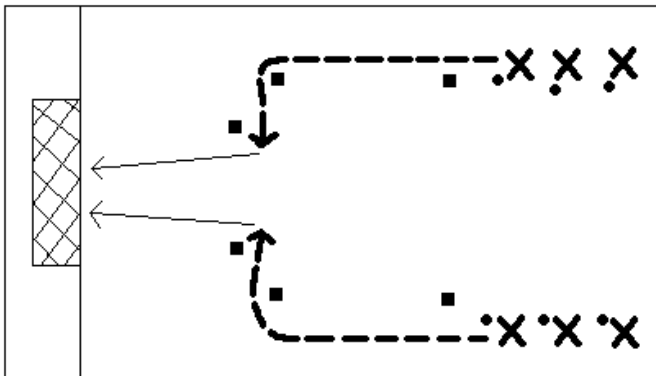
B. Course et tir avec angle faible (15 minutes)

Les joueurs sont en file indienne. Au signal le premier joueur court avec son ballon le plus rapidement possible le long de la ligne formée par des cônes. Rendu à l'extrémité de ces cônes, prendre un tir. Remarquez qu'à la fin de la ligne de cônes, l'angle de tir est très faible forçant ainsi le joueur à faire preuve d'habileté pour déjouer le gardien. Ce dernier aura évidemment la tâche plus facile car il aura moins d'angle à couvrir. De plus, il faut faire cet exercice de l'autre côté également afin de pratiquer la jambe gauche. Sur le schéma, la flèche en pointillé représente les mouvements du joueur, la flèche pleine désigne les mouvements du ballon, le « X » en pointillé symbolisent la position du joueur après son déplacement et le point noir représente le ballon au départ.



C. Course et changement de direction pour tirer (15 minutes)

Les joueurs sont en file indienne devant le premier cône avec chacun un ballon devant le cône. Au signal de l'entraîneur, le premier joueur court en dribblant jusqu'au prochain cône, passe à travers le genre de tunnel et prend un tir. On peut aussi ajouter un gardien de but. Les flèches en pointillés représentent les mouvements des joueurs en possession du ballon, les flèches pleines symbolisent les tirs au but et les carrés désignent les cônes.



D. Match (20 minutes)

- Régulier avec effectifs réduits

Retour au calme (5 minutes)

- Étirements et discours de fin de séance
- Une minute de course

5

Matériel

- Ballons
- Cônes
- Dossards

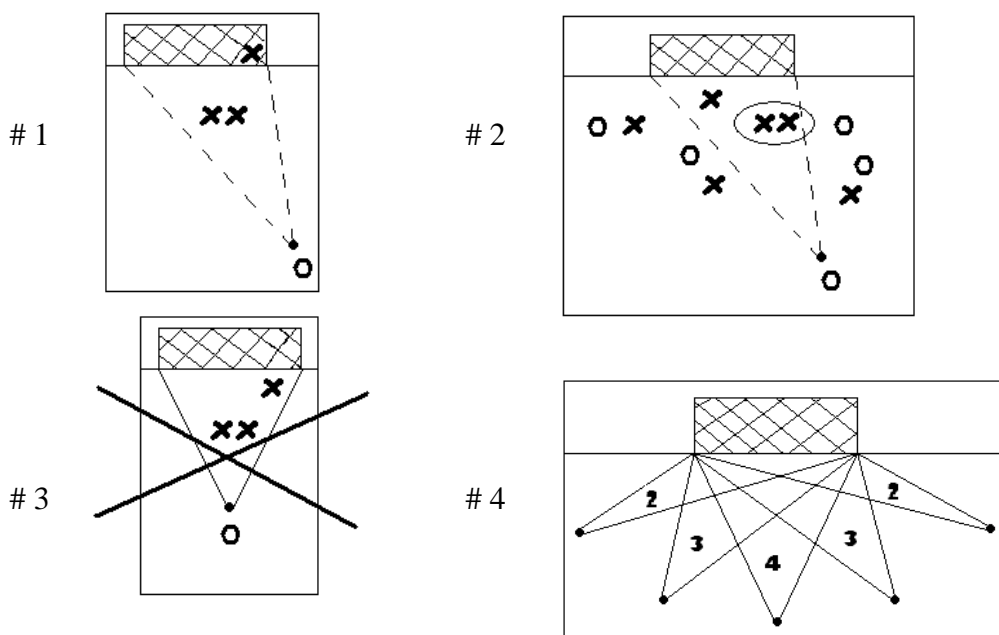
Échauffement (10-15 minutes)

- Une minute de course
- Étirements
- Cinq minutes de course avec ou sans ballon (normal, à reculons, en serpent, latéral, à quatre pattes, etc.)
- Un peu de musculation en utilisant seulement le poids du corps (set-up, push-up, squat, etc.)

Partie centrale : accent mis sur des situations de jeu

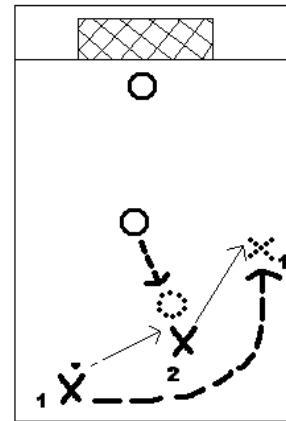
A. Le mur (15 minutes)

Lorsqu'il y a un coup franc, l'équipe défensive doit rapidement former un mur devant le ballon à une certaine distance de ce dernier pour couvrir davantage d'angle. Voici comment procéder. Remarquez que l'angle de tir est formé d'un triangle dont les trois sommets sont les deux poteaux et le ballon. Le mur doit être collé sur la ligne du triangle étant le plus près du ballon. C'est le gardien qui doit placer son mur. Pour ce faire, il doit se mettre derrière son poteau et s'assurer que son mur est bien collé sur la ligne. Sur le schéma #1, on voit que le mur n'est pas collé sur la ligne et le gardien de but est donc en train de remédier à la situation. Lorsqu'il a terminé de placer le mur, il retourne se positionner à côté de celui-ci mais un peu en arrière comme sur le schéma # 2. Pendant ce temps, les défenseurs doivent marquer les joueurs adverses car ceux-ci tenteront de se faire oublier afin d'être seul et avoir l'occasion de marquer un but. Le joueur adverse qui bottera le ballon peut faire un tir ou une passe. Notez que parce qu'il y a des défenseurs qui forment le mur, cela signifie qu'il y en a moins pour marquer les joueurs adverses et que certains adversaires peuvent se retrouver seul. Il ne faut cependant pas les laisser dans cet état très longtemps quand le tir est effectué. Vous pouvez observer cette situation sur le schéma #2 où le « O » à la droite du mur (qui est encerclé) est complètement seul. De plus, lorsque le ballon est en plein centre du filet pour le coup franc comme sur le schéma #3, il ne faut pas mettre le mur en plein centre parce que de cette manière, on crée un trou à la droite du mur et un autre à la gauche. Il faut plutôt choisir un côté ou l'autre et ce choix est à la discrétion du gardien de but car c'est lui le chef de la défense. Le schéma #3 représente cette erreur à ne pas faire. Enfin, le nombre de joueur formant le mur diminue le nombre de joueurs qui vont marquer les adversaires. Le schéma # 4 démontre cette dernière affirmation. Remarquez que plus les deux lignes du triangle sont distancées l'une de l'autre, plus il y a de joueur. En plein centre, il est préférable d'en mettre quatre. Voilà, il s'agit maintenant de faire répéter plusieurs fois cet exercice aux joueurs afin que cette stratégie défensive devienne un réflexe.



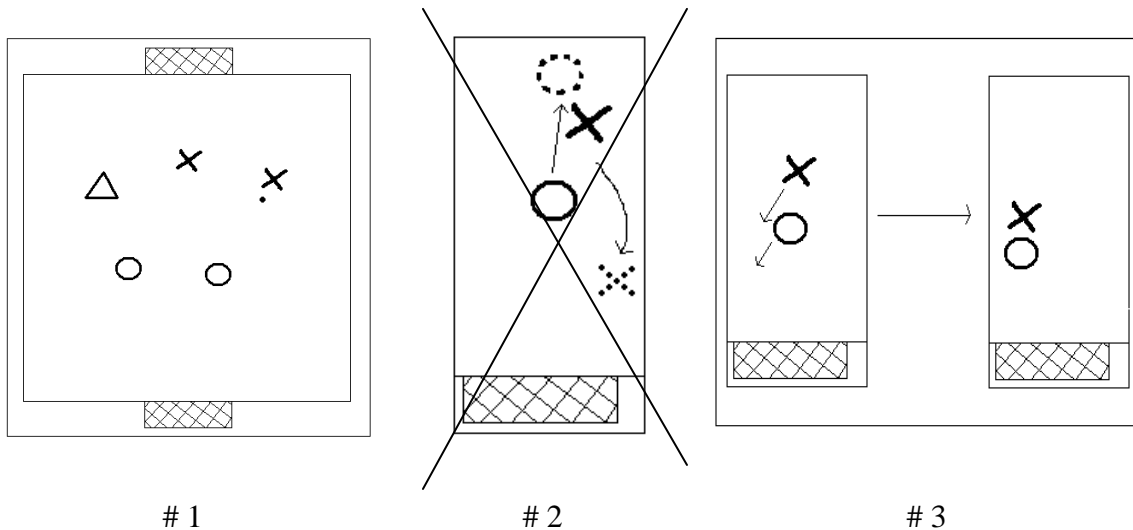
B. Attaquer à deux contre un (15 minutes)

Il y a deux attaquants, un défenseur et un gardien de but. Voici une stratégie à utiliser lors de ce contexte offensif de deux contre un. Sur le schéma, « X-1 » possède le ballon. Il fait une passe à son coéquipier « X-2 » et immédiatement se dirige de l'autre côté en passant dans son dos. Pendant ce temps, le défenseur aura probablement avancer vers « X-2 » qui vient de recevoir le ballon. Ainsi, « X-2 » n'a qu'à faire une passe à « X-1 » qui aura donc ouvert le jeu en étant complètement seul. Il n'a maintenant qu'à foncer vers le filet et tenter de marquer un but. Ce jeu peut se faire aussi de droite à gauche contrairement au dessin. Sur le schéma, les flèches en pointillé représentent les mouvements des joueurs, les flèches pleines désignent les passes, le « O » et le « X » en pointillé symbolisent la position des joueurs après leur déplacement et le point noir représente le ballon au départ.



C. Défendre à deux contre trois (15 minutes)

Il s'agit d'un match où les « X » affronte les « O » et où le « Δ » est dans l'équipe en possession du ballon. Donc, lorsque le ballon change de camp, le « Δ » change aussi de camp comme sur le schéma #1. Pour bien défendre, il ne faut pas foncer trop rapidement comme dans le schéma #2, il faut plutôt reculer en même temps que l'attaquant et rester patient pour attendre le bon moment pour enlever le ballon. Ainsi, cela laissera le temps au coéquipier défenseur de revenir et forcera l'adversaire à commettre des erreurs. Remarquez cette stratégie adoptée par le « O » dans le schéma #3. Ce « O » est toujours entre le filet et l'adversaire dans la deuxième image du schéma #3 même si cette adversaire a tenté une manœuvre pour déjouer le défenseur.



D. Match (20 minutes)

- Régulier avec effectifs réduits

Retour au calme (5 minutes)

- Étirements et discours de fin de séance
- Une minute de course

SECTION X

SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT TYPIQUES

U-15 ET PLUS

1

Matériel

- Ballons
- Cônes
- Dossards

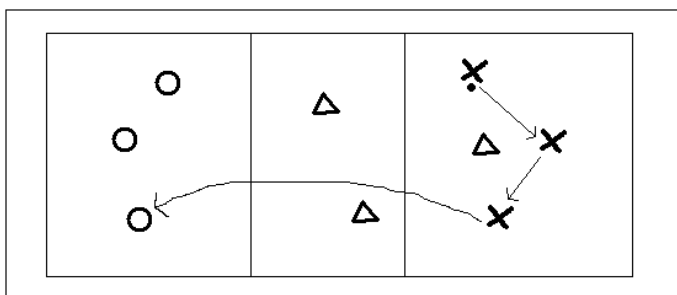
Échauffement (10-15 minutes)

- A. Une minute de course
- B. Étirements
- C. Dix minutes de course avec ou sans ballon (normal, à reculons, en serpent, latéral, à quatre pattes, etc.)
- D. Un peu de musculation en utilisant seulement le poids du corps (set-up, push-up, squat, etc.) selon le temps disponible

Partie centrale : accent mis sur la transition jeu court / jeu long

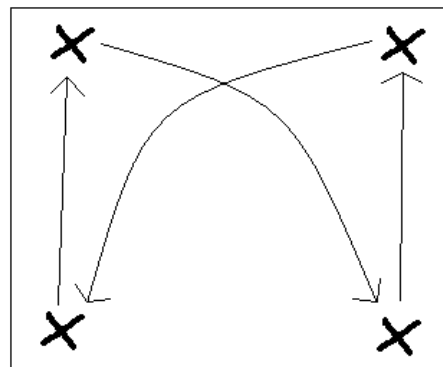
A. Les trois zones (15 minutes)

On définit les limites d'un rectangle relativement grand séparé en trois zones. Il y a trois équipes, une par zone. Sur le dessin, nous pouvons voir que les « X » se font deux passes minimum entre eux (on peut varier le nombre) et par la suite font une passe longue aux « O » qui sont à l'autre extrémité du rectangle. Pendant que les « X » se font des passes, l'équipe centrale (les « Δ ») envoie un de leurs pour tenter d'intercepter le ballon et le ramener dans le territoire central, il ne suffit pas seulement de l'intercepter. Si les « X » réussissent à passer le ballon le ballon aux « O », alors, les « Δ » envoient un de leurs joueurs chez les « O » pour tenter la même chose encore une fois. Si les « Δ » réussissent à intercepter le ballon envoyer par les « X » par exemple, les « X » et les « Δ » échangent leur place sur le terrain. Cet exercice a pour but de pratiquer la transition jeu court / jeu long, souvent utilisée lors des contre-attaques. Sur le schéma, les flèches représentent les mouvements du ballon et le point noir désigne le ballon.



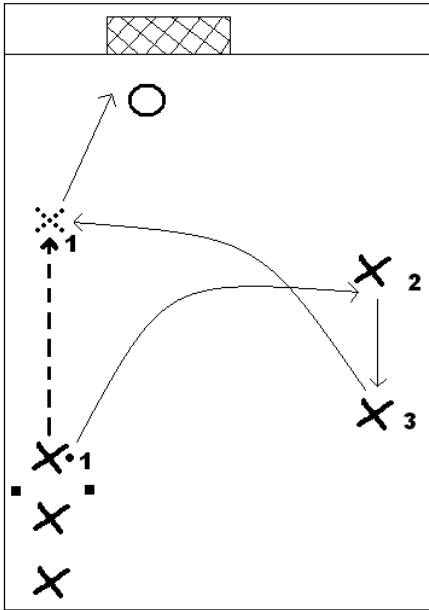
B. Passe au sol et passe en hauteur (15 minutes)

On établit un carré formé de quatre joueurs. Il y a un ballon par groupe de quatre. Les joueurs du carré devront rester à leur position durant l'exercice. Au départ, le possesseur du ballon fait une passe au sol à un des deux joueurs à côté de lui. Celui qui reçoit la passe doit par la suite faire une passe en hauteur au joueur qui est en diagonale avec lui. Ensuite, on recommence le même processus. Il faut aussi s'assurer de changer les rôles pour que ce ne soit pas toujours les deux mêmes qui font les passes au sol ou les passes longues.



C. Longue passe avec appui arrière (15 minutes)

Les joueurs forment une file d'attente derrière les cônes. Le premier joueur « X-1 » fait une passe en hauteur à « X-2 » qui remet en arrière à « X-3 » pour utiliser l'appui avec un passe au sol. Pendant ce temps, « X-1 » continue sa course afin de recevoir la passe en hauteur de « X-3 ». À la réception du ballon, « X-1 » tire au filet ou tente de déjouer le gardien de but. Quand « X-1 » a terminé son tour, il prend la place de « X-2 ». Ce dernier prend la place de « X-3 » et « X-3 » s'en va dans la file d'attente. Celui qui était le prochain dans cette file d'attente prend la place de « X-1 ». Faire également l'exercice dans le sens inverse. On peut aussi ajouter des défenseurs. Sur le schéma, les flèches pleines représentent les mouvements du ballon, la flèche en pointillé désigne les mouvements du joueur, le « X » en pointillé symbolise la position du joueur après son déplacement, les deux carrés représentent les deux cônes pour la ligne d'attente et le point désigne le ballon au départ.



D. Match (20 minutes)

- Régulier avec effectifs réduits

Retour au calme (5 minutes)

- Étirements et discours de fin de séance
- Une minute de course

2

Matériel

- Ballons
- Cônes
- Dossards

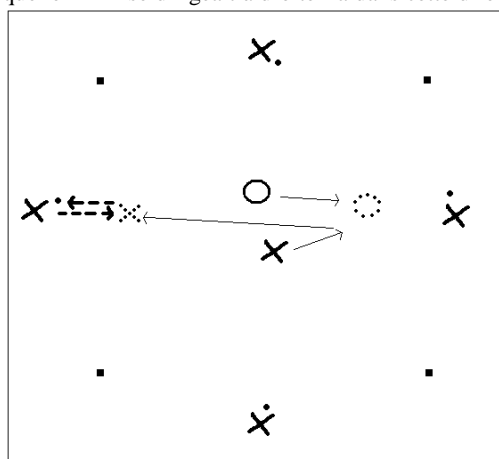
Échauffement (10-15 minutes)

- A. Une minute de course
- B. Étirements
- C. Dix minutes de course avec ou sans ballon (normal, à reculons, en serpent, latéral, à quatre pattes, etc.)
- D. Un peu de musculation en utilisant seulement le poids du corps (set-up, push-up, squat, etc.) selon le temps disponible

Partie centrale : accent mis sur la passe au sol

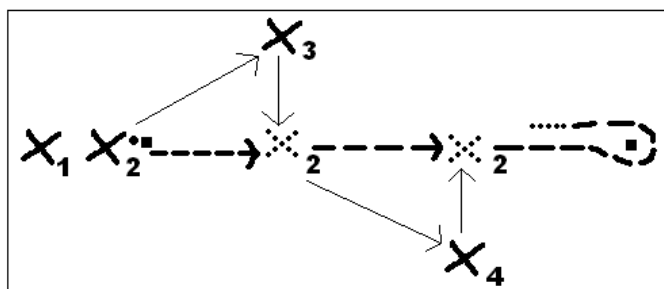
A. Passe sous pression (15 minutes)

On établit un carré d'une bonne grandeur formé de quatre cônes. Au centre de chacune des lignes de ce carré, il y a un joueur avec un ballon. À l'intérieur du carré, il y a deux joueurs : un attaquant (« X ») et un défenseur (« O »). Le « X » doit s'approcher d'un des quatre autres « X » et lui demander la passe. Il la reçoit et la remet immédiatement de façon la plus précise possible. Bien sûr, le rôle du « O » est de nuire à l'attaquant en tentant d'intercepter le ballon. Le « X » ne doit pas toujours aller voir le même coéquipier, il doit varier. Voici un bon truc pour l'attaquant tel que schématisé sur le dessin : afin de se débarrasser du « O », le « X » fait le feinte d'aller à droite et ensuite se dirige vers la gauche. Le « O » croyant que le « X » se dirigeait à droite ira dans cette direction lui aussi ouvrant ainsi le jeu pour l'attaquant qui se retrouve seul. Il peut donc faire recevoir la passe sans problème. Un autre truc consiste à varier la vitesse de course afin de surprendre l'adversaire. Ainsi l'attaquant court lentement et brusquement se met à courir vite. Après un certain temps, changer les rôles. Une variante de difficulté pour cet exercice serait de laisser le ballon au centre (il n'y en aurait qu'un seul). Ainsi, le joueur de centre devra faire la passe et non l'inverse. Sur le schéma, les flèches pleines représentent les mouvements des joueurs, les flèches en pointillés désignent les mouvements du ballon, le « X » et le « O » en pointillés représentent la position des joueurs après leur déplacement, les carrés symbolisent les cônes et les points désignent les ballons.



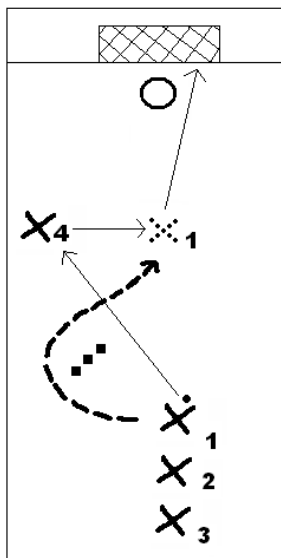
B. Une-deux (15 minutes)

On distribue les joueurs en groupe de quatre joueurs. À partir du premier cône, « X-2 » fait une passe à « X-3 » qui contrôle et remet le ballon à « X-2 » qui aura avancé entre-temps. « X-2 » reçoit, contrôle et remet à « X-4 » qui remet à son tour à « X-2 ». Ce dernier se rend jusqu'au deuxième cône, le contourne refait la même chose en sens inverse. Ensuite, il remet à « X-1 », à qui ce sera la tour. Pendant ce temps, « X-3 » et « X-4 » ne bouge pas. Après un certain temps, ceux-ci échangent leur rôle avec les joueurs des deux extrémités. Sur le schéma, les flèches pleines représentent les mouvements du ballon, les flèches en pointillé désignent les mouvements de « X-2 », les « X » en pointillé symbolisent la position de « X-2 » après ses déplacements, les carrés désignent les cônes, les petits points à la fin de l'allée de « X-2 » signifient que ce joueur doit faire également le chemin de retour et le plus gros point représente le ballon au départ.



C. Contourner un adversaire (15 minutes)

Les joueurs sont en file indienne sauf un qui reçoit la passe. Au signal de l'entraîneur, « X-1 » fait un passe à « X-4 » à la droite des trois cônes qui représentent l'adversaire à contourner. Dès que « X-1 » a effectué sa passe, il contourne les cônes par la gauche pour aller recevoir la passe de « X-4 » un peu plus loin. Ensuite, il contrôle le ballon et défie le gardien de but en prenant un tir. Après, « X-1 » prend la place de « X-4 ». Ce dernier se dirige derrière « X-2 » et « X-3 ». C'est maintenant au tour de « X-2 ». Il est important de faire aussi le côté inverse, c'est-à-dire passer le ballon à gauche des cônes et les contourner par la droite. Sur le schéma, les flèches pleines représentent les mouvements du ballon, les flèches en pointillé désignent les déplacements de « X-1 », le « X » en pointillés symbolisent la position de « X-1 » après son déplacement, les carrés représentent les cônes et le point désigne le ballon au départ de l'exercice.



D. Match (20 minutes)

- Thématique (10 minutes): Obliger les joueurs à faire dix passes avant pouvoir marquer un but
- Régulier avec effectifs réduits (10 minutes)

Retour au calme (5 minutes)

- A. Étirements et discours de fin de séance
- B. Une minute de course

3

Matériel

- Ballons
- Cônes
- Dossards

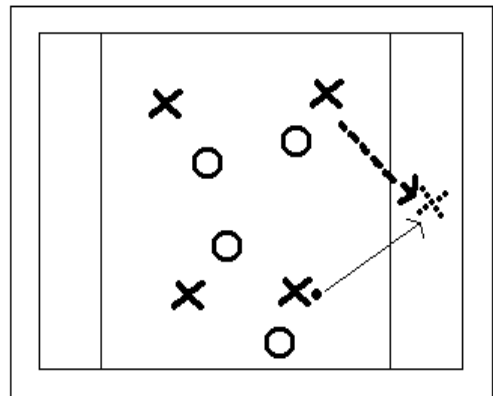
Échauffement (10-15 minutes)

- A. Une minute de course
- B. Étirements
- C. Dix minutes de course avec ou sans ballon (normal, à reculons, en serpent, latéral, à quatre pattes, etc.)
- D. Un peu de musculation en utilisant seulement le poids du corps (set-up, push-up, squat, etc.) selon le temps disponible

Partie centrale : accent mis sur la vision du jeu

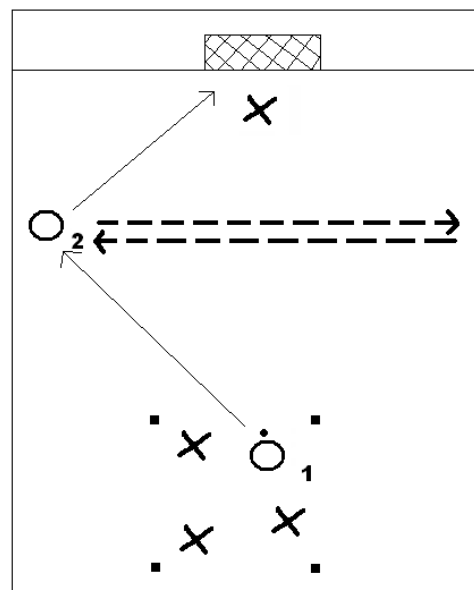
A. Zones de « touch down » (15 minutes)

Il n'y a pas de filet. Pour marquer, il faut amener le ballon dans la zone de « touch down » comme au football. Cependant, on ne peut pas simplement dribbler avec le ballon et se rendre dans la zone payante du terrain. Il faut recevoir une passe d'un joueur étant à l'extérieur de cette zone. Autrement dit, le receveur de la passe doit être dans la zone. Il ne doit pas attendre le ballon en restant sur place. Il doit anticiper le jeu, c'est-à-dire arriver en même temps que le ballon. Cet exercice sert à pratiquer l'anticipation et la précision de la passe et par le fait même l'ouverture de jeu. Sur le schéma, on voit bien que l'ailier gauche de l'équipe des « X » a anticipé le jeu en arrivant en même temps que le ballon provoquant ainsi un ouverture. La flèche en pointillé représente le déplacement de cet ailier gauche, la petite flèche symbolise la passe, le « X » en pointillés désignent la position du joueur après son déplacement et le point représente le ballon.



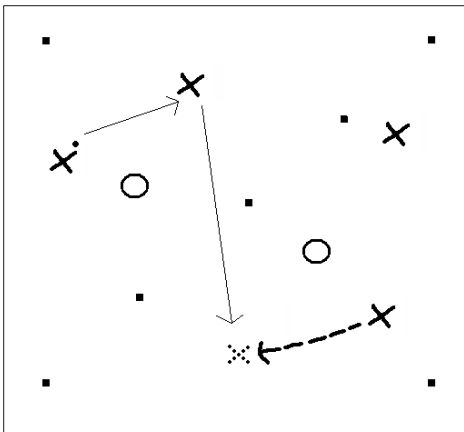
B. Interception (15 minutes)

On établit un carré d'une bonne grandeur assez loin du filet. À l'intérieur de ce carré, les « X » se font des passes et « O-1 » tente d'intercepter le ballon. Dès qu'il l'a intercepté, il se dépêche à l'envoyer à « O-2 ». Avant de recevoir la passe, « O-2 » se promène en courant de façon constante sur une même ligne tel que sur le dessin. Sur ce dessin, « O-2 » prend possession du ballon à gauche mais il aurait pu le recevoir au centre ou à droite. Ce déplacement préalable oblige « O-1 » à lever la tête pour voir où est son coéquipier, ce qui améliore sa vision du jeu. Ensuite, « O-2 » prend un tir au but ou fait une échappée pour tenter de déjouer le gardien. Après, changer les rôles des joueurs. Sur le schéma, les flèches en pointillé représentent les déplacements de « O-2 », les flèches pleines désignent les mouvements du ballon, les carrés symbolisent les cônes et le point représente le ballon.



C. Jeux de passes avec deux zones (15 minutes)

On établit un carré d'une bonne grandeur que l'on sépare en deux par la diagonale. Dans chacune des zones, il y a deux « X » et un « O ». Les joueurs d'une zone n'ont pas le droit de se déplacer dans l'autre. Le but de l'exercice pour les « X » est de faire le plus de passe possible et les « O » doivent évidemment intercepter le ballon. Quand les « O » l'interceptent, ils doivent le remettre aux « X ». Cet exercice forcera les attaquants (les « X ») à rester dans leur zone tout en interagissant avec leurs coéquipiers de l'autre côté. Ils développeront donc leur vision du jeu en tentant de trouver les trous et d'anticiper le jeu, c'est-à-dire faire une passe dans un trou où il n'y a personne afin que le coéquipier du joueur qui a fait la passe se dirige vers le ballon. Ainsi le ballon et le joueur arriveront en même temps et le jeu sera ouvert. Cette anticipation est représentée sur le dessin. N'oubliez pas aussi de dire à vos joueurs de toujours lever la tête car on ne fait jamais une passe à l'aveuglette. Sur le schéma, les flèches pleines désignent les mouvements du ballon, la flèche en pointillé symbolise les mouvements du joueur, le « X » en pointillé représente la position du joueur après son déplacement, les carrés symbolisent les cônes et le point symbolise le ballon.



D. Match (20 minutes)

- Régulier avec effectifs réduits

Retour au calme (5 minutes)

- Étirements et discours de fin de séance
- Une minute de course

4

Matériel

- Ballons
- Cônes
- Dossards

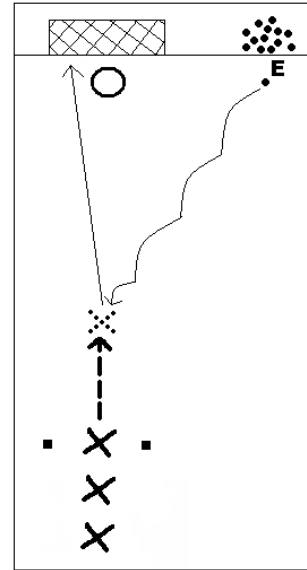
Échauffement (10-15 minutes)

- Une minute de course
- Étirements
- Dix minutes de course avec ou sans ballon (normal, à reculons, en serpent, latéral, à quatre pattes, etc.)
- Un peu de musculation en utilisant seulement le poids du corps (set-up, push-up, squat, etc.) selon le temps disponible

Partie centrale : accent mis sur le tir

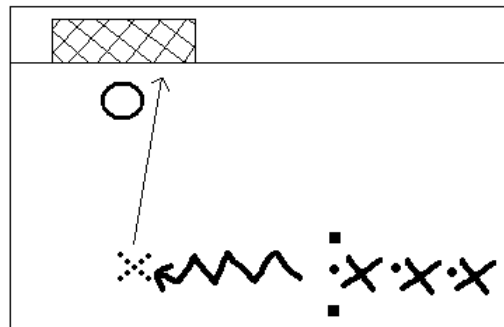
A. Tir avec ballon bondissant (15 minutes)

Disposer les joueurs en file indienne à partir d'une certaine distance délimitée par deux cônes. L'entraîneur se trouve d'un côté ou l'autre du filet avec tous les ballons. Au signal, l'entraîneur lance le ballon en lui faisant faire des bonds. Dès que le ballon est lancé, le premier joueur court vers celui-ci et prend un tir. Mettre un gardien aussi afin de d'augmenter la difficulté du tireur et pour pratiquer ce gardien. L'entraîneur peut faire faire différents types de bond au ballon : des petits au gros, en passant par les lents et les rapides. N'oubliez pas d'inverser le côté après un certain nombre de répétition, c'est-à-dire que le ballon doit provenir autant de la droite du joueur que de la gauche. Sur le schéma, les flèches pleines représentent les mouvements du ballon, la flèche en pointillé désigne les mouvements du joueur, le « X » en pointillé symbolisent la position du « X » après son déplacement, le « E » désigne la position de l'entraîneur avec les ballons près de lui et les carrés représentent les cônes.



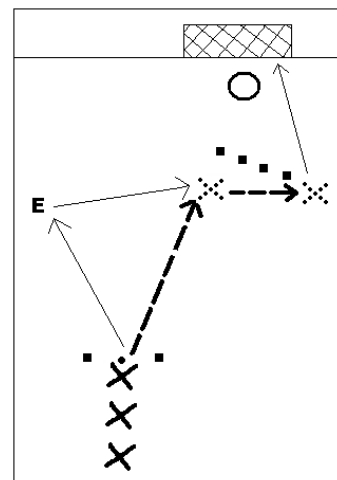
B. Jongler et tirer (15 minutes)

Disposer les joueurs en file indienne parallèlement à la ligne de but à partir d'une certaine distance délimitée par deux cônes. Au signal de l'entraîneur, le premier joueur part et doit jongler avec le ballon jusqu'au milieu de filet (jongler n'est pas dribbler : il s'agit de lever le ballon à l'aide de son pied et de faire de son mieux pour ne pas que le ballon touche au sol). Ensuite, il prend un tir pour défier le gardien. Faire cet exercice de l'autre côté également. Sur le schéma, la flèche en triangles représente le premier joueur en train de jongler, la flèche plus mince désigne le tir au but, le « X » en pointillé symbolise la position du joueur après son déplacement et les carrés représentent les cônes.



C. Recevoir une passe, contourner un adversaire et tirer (15 minutes)

Disposer les joueurs en file indienne à partir d'une certaine distance délimitée par deux cônes. Chaque joueur doit avoir son ballon. Au signal, le premier joueur fait une passe à l'entraîneur et ce dernier lui remet le ballon un peu plus loin. Ensuite, le joueur doit contourner les cônes (qui font figure d'adversaire) avant de tirer. De plus, il est très important de changer le côté afin de pratiquer les deux pieds. Sur le schéma, les flèches pleines représentent les mouvements du ballon, les flèches en pointillé désignent les mouvements du joueur, les « X » en pointillé symbolisent les positions de « X » après son déplacement, le « E » désignent la position de l'entraîneur, le point représente le ballon au départ et les carrés représentent les cônes.



D. Match (20 minutes)

- Régulier avec effectifs réduits

Retour au calme (5 minutes)

- Étirements et discours de fin de séance
- Une minute de course

5

Matériel

- Ballons
- Cônes
- Dossards

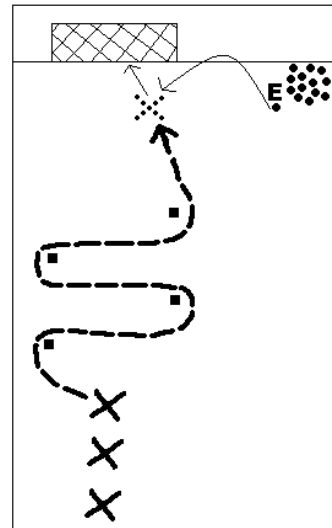
Échauffement (10-15 minutes)

- A. Une minute de course
- B. Étirements
- C. Dix minutes de course avec ou sans ballon (normal, à reculons, en serpent, latéral, à quatre pattes, etc.)
- D. Un peu de musculation en utilisant seulement le poids du corps (set-up, push-up, squat, etc.) selon le temps disponible

Partie centrale : accent mis sur le contrôle du ballon

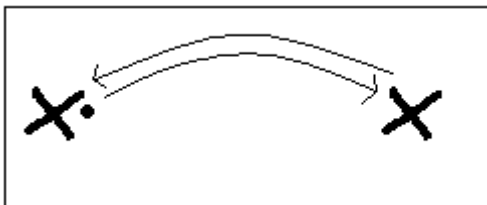
A. Déviation avec la tête (15 minutes)

Disposer les joueurs en file indienne. Au signal, le premier joueur part et contourne les cônes sans ballon en déplacement latéral (par le côté du corps et non par l'avant ou l'arrière) sur la pointe des orteils. Lorsque le joueur s'approche du filet, l'entraîneur lui sert un ballon en baloue et l'attaquant n'a qu'à faire dévier le ballon avec le front en sautant pour être le premier sur le ballon lors de telles situations de match. Sur le schéma la flèche en pointillé représente les mouvements de « X », les flèches pleines désignent les mouvements du ballon, le « X » en pointillés symbolise la position du joueur après son déplacement, le « E » désigne la position de l'entraîneur, les carrés représentent les cônes et les points symbolisent les ballon.



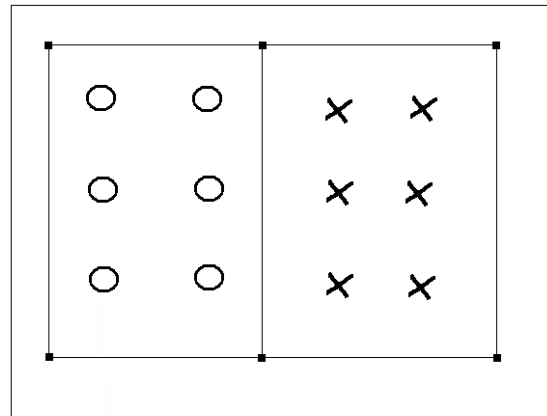
B. Amortir et renvoyer sans que le ballon touche au sol (15 minutes)

Les joueurs sont en équipe de deux avec un ballon pour chacune de celle-ci. Le joueur en possession du ballon doit le lancer en baloue à son coéquipier. Ce dernier doit recevoir la balle avec le thorax, la cuisse ou l'intérieur de la jambe pour la remettre immédiatement à l'envoyeur sans que le ballon touche le sol. Cet exercice demande un bon contrôle de l'amortie et demande aussi une bonne coordination. Ensuite, changer les rôles.



C. Le volley-ball-soccer (15 minutes)

On forme des équipes de six (ou de cinq, quatre, etc.). Il s'agit du même principe que le volley-ball. Même s'il n'y a pas de filet, imaginez que le filet est celui d'un terrain de tennis (contrairement au filet de volley-ball, il touche au sol). Les cônes délimitent le terrain. Vous pouvez modifier les règles du volley-ball à votre guise. Par exemple, on peut commencer avec le droit à 4 bonds, c'est-à-dire que lorsque l'adversaire envoie le ballon, l'équipe en tant qu'entité ne peut se permettre de faire plus de 4 bonds au ballon avant de l'envoyer de l'autre côté. S'il fait plus de bonds que le maximum permis, le point va à l'autre équipe. Il est inutile de mentionner que contrairement au volley-ball traditionnel, les joueurs n'ont pas le droit aux mains. Cet exercice en est un très bon pour pratiquer le contrôle du ballon tout en trouvant cela amusant.



D. Match (20 minutes)

- Régulier avec effectifs réduits

Retour au calme (5 minutes)

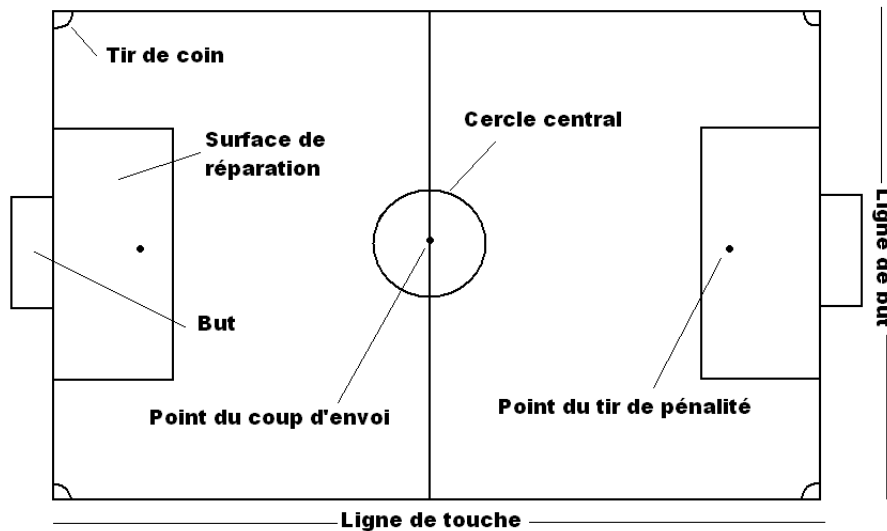
- A. Étirements et discours de fin de séance
- B. Une minute de course

SECTION XI

RÈGLEMENTS DU SOCCER À SEPT JOUEURS

RÈGLE 1 : LE TERRAIN DE JEU

- 1) Dans la mesure du possible, le soccer à sept joueurs doit être joué sur un terrain conçu à cette fin. Dans bien des cas, certains matchs sont disputés à l'intérieur ou en travers de terrains de soccer à onze joueurs.
- 2) Les buts auront 5 mètres de largeur et 2 mètres de hauteur.
- 3) Dans la mesure du possible, des filets seront utilisés.



RÈGLE 2 : LE BALLON

- 1) Le ballon sera sphérique et sera fait de matériaux sans danger pour les joueurs.
- 2) Ballon de taille 3, 4 ou 5 selon les catégories. Vérifiez les critères dans vos associations respectives.

RÈGLE 3 : NOMBRE DE JOUEURS

- 1) Le match sera disputé entre deux équipes, chacune formée de 6 (maximum de 7) joueurs dont un gardien. Chaque équipe doit avoir au moins 5 joueurs en uniforme (12 au maximum).
- 2) Des remplacements illimités sont autorisés à n'importe quel arrêt du jeu.

RÈGLE 4 : ÉQUIPEMENT DES JOUEURS

- 1) L'équipement sera composé de shorts, de bas, de chaussures et d'une chemise numérotée. Les gardiens doivent revêtir des couleurs qui les distinguent des autres joueurs et de l'arbitre. Les gardiens peuvent porter des gants, des genoux et un pantalon de survêtement.

RÈGLE 5 : DURÉE DU MATCH

- 1) Le match comportera deux périodes égales dont la durée sera déterminée par les organisateurs de la compétition. L'intervalle entre les périodes de jeu sera décidé par les organisateurs de la compétition mais ne devra pas être inférieur à 5 minutes.

RÈGLE 6 : DÉBUT DU MATCH

- 1) Au début de la partie, le choix de la moitié du terrain et du coup d'envoi sera tiré à pile ou face. L'équipe favorisée par le sort aura le droit de choisir, soit son côté de terrain, soit le coup d'envoi.

- 2) Au moment d'un coup d'envoi, tous les joueurs doivent être dans leur propre moitié du terrain. Ceux de l'équipe opposée à celle qui donne le coup d'envoi ne pourront s'approcher à moins de 6 mètres du ballon tant que le coup n'a pas été donné. La partie commence au signal donné par l'arbitre. Le ballon ne sera en jeu que lorsqu'il aura parcouru une distance égale à sa circonférence. En cas d'infraction à cette règle, le coup d'envoi est recommencé.
- 3) Après un but marqué, le jeu reprendra par un coup d'envoi qui sera donné par un joueur de l'équipe contre laquelle le but a été marqué.
- 4) Après la première mi-temps, les équipes changeront de côté et le coup d'envoi sera donné par un joueur de l'équipe qui n'a pas bénéficié du coup d'envoi au début de la partie.
- 5) Après tout arrêt du jeu non mentionné ailleurs dans les présents règlements, l'arbitre laissera tomber le ballon par terre à l'endroit où il se trouvait au moment de l'arrêt, sauf si le ballon se trouvait dans la surface de réparation. Dans ce cas, on laissera tomber le ballon sur la ligne de la surface de réparation parallèle à la ligne de but, au point le plus proche de l'endroit où se trouvait le ballon quand le jeu a été arrêté. Le ballon sera en jeu aussitôt qu'il aura touché le sol.
- 6) Aucun but ne peut-être marqué directement à partir d'un coup d'envoi.

RÈGLE 7 : BALLON EN JEU ET HORS-JEU

- 1) Le ballon est hors-jeu :
 - S'il a entièrement traversé la ligne de but ou la ligne de touche, au sol ou dans les airs.
 - Si l'arbitre arrête le jeu.
- 2) Le ballon est en jeu à tout autre moment.

RÈGLE 8 : MARQUER UN BUT

- 1) Un but est marqué lorsque le ballon traverse complètement la ligne de but, entre les montants et sous la barre transversale, s'il n'a pas été lancé, porté ou frappé intentionnellement avec la main ou le bras par un joueur de l'équipe attaquante, à l'exception du gardien dans sa surface de réparation.

RÈGLE 9 : COUP FRANC

- 1) Pour toute infraction aux règles du jeu lorsque le ballon est en jeu, l'arbitre peut accorder un coup franc à l'équipe opposée à celle du joueur contrevenant. Le coup franc sera effectué à l'endroit où la faute s'est produite, sauf si le coup franc est accordé à l'équipe attaquante à l'intérieur de la surface de réparation de l'adversaire. Dans ce cas, le coup franc sera exécuté sur la ligne de la surface de réparation parallèle à la ligne de but, au point le plus proche de l'endroit où l'infraction a eu lieu.
- 2) Lors de l'exécution du coup franc, le ballon sera immobile et aucun joueur ne pourra s'approcher à moins de 6 mètres du ballon tant que le coup n'a pas été donné. Le ballon ne sera en jeu que lorsqu'il aura parcouru une distance égale à sa circonférence.
- 3) Le joueur qui exécute le coup franc à l'intérieur de sa surface de réparation bottera le ballon au-delà de la surface de réparation pour le mettre en jeu. Le ballon ne sera en jeu que lorsqu'il aura parcouru une distance égale à sa circonférence et quitté la surface de réparation. Tous les joueurs de l'équipe adverse doivent être à l'extérieur de la surface de réparation et ne peuvent s'approcher à moins de 6 mètres du ballon tant que le coup franc n'a pas été donné. En cas d'infraction à cette règle, le coup franc sera repris.
- 4) Le joueur qui exécute le coup franc ne doit pas rejouer ou toucher le ballon tant qu'il n'a pas été joué ou touché par un autre joueur.
- 5) Un but peut-être marqué directement à partir d'un coup franc.

RÈGLE 10 : COUP DE PIED DE RÉPARATION

- 1) Un coup de pied de réparation sera exécuté à partir du point de réparation. Tous les joueurs, à l'exception du gardien qui défend son but et du joueur qui doit tirer le coup, devront se tenir à l'extérieur de la surface de réparation mais à l'intérieur du terrain de jeu à 6 mètres au moins du ballon tant que le coup n'a pas été donné.

- 2) Le gardien devra rester sur sa propre ligne de but et entre les montants, jusqu'à ce que le ballon soit botté.
- 3) Le joueur qui effectue le coup de pied de réparation ne doit pas rejouer ou toucher le ballon une seconde fois tant qu'il n'a pas été joué ou touché par un autre joueur.
- 4) La durée du match sera prolongée après une mi-temps pour permettre l'exécution d'un coup de pied de réparation. S'il y a prolongation, le jeu prendra fin si un but n'est pas marqué.

RÈGLE 11 : INFRACTIONS ET INCONDUITES

- 1) Un joueur qui, de l'avis de l'arbitre, commet une des infractions décrites ci-après sera puni par l'attribution d'un coup franc à l'équipe adverse. Si un défenseur commet une de ces infractions à l'intérieur de sa surface de réparation alors que le ballon est en jeu, un coup de pied de réparation (penalty) est attribué à l'équipe adverse.
 - Donner ou essayer de donner un coup de pied à un adversaire
 - Faire trébucher un adversaire
 - Sauter sur un adversaire
 - Charger un adversaire de quelque façon que ce soit
 - Frapper, tenter de frapper un adversaire ou cracher sur lui
 - Retenir un adversaire
 - Pousser un adversaire
 - Manier le ballon, c'est-à-dire le frapper, le porter ou le lancer avec la main ou le bras, sauf s'il s'agit du gardien dans sa propre surface de réparation.

RÈGLE 12 : RENTRÉE DE TOUCHE

- 1) Lorsque le ballon franchit entièrement la ligne de touche sur le sol ou dans les airs, un joueur de l'équipe opposée à celle dont fait partie le joueur qui a joué ou touché le ballon en dernier effectuera une rentrée de touche à l'endroit où il est sorti du terrain.
- 2) Le joueur qui effectue la rentrée en touche doit faire face au terrain et avoir une partie quelconque de chaque pied sur la ligne de touche ou à l'extérieur de cette ligne. Il doit tenir le ballon derrière la tête et de manière à ce qu'il passe par-dessus sa tête. Le ballon est en jeu aussitôt qu'il pénètre sur le terrain
- 3) Le joueur qui effectue la rentrée de touche ne doit pas rejouer ou toucher le ballon une seconde fois tant qu'il n'a pas été joué ou touché par un autre joueur.

RÈGLE 13 : COUP DE PIED DE BUT

- 1) Lorsque le ballon franchit entièrement la ligne de but sur le sol ou dans les airs, sauf la partie comprise entre les montants de but, après avoir été joué ou touché en dernier par un joueur de l'équipe attaquante, un coup de pied de but sera accordé à l'équipe défensive. Le ballon sera remis en jeu par un botté à un point dans la moitié de la surface de réparation le plus proche de l'endroit où le ballon a franchi la ligne de but.
- 2) Lors de l'exécution du coup de pied de but, le ballon sera immobile et les joueurs ne pourront pas s'approcher à moins de 6 mètres du ballon tant que le coup n'a pas été donné. Le ballon ne sera en jeu que lorsqu'il aura parcouru une distance égale à sa circonférence.
- 3) Le joueur qui exécute le coup de pied de but ne doit pas rejouer ou toucher le ballon une seconde fois tant qu'il n'a pas été joué ou touché par un autre joueur.
- 4) Un but ne peut-être marqué directement à partir d'un coup de pied de but.

RÈGLE 14 : COUP DE PIED DE COIN

- 1) Lorsque le ballon franchit entièrement la ligne de but sur le sol ou dans les airs, sauf la partie comprise entre les montants de but, après avoir été joué ou touché en dernier par un joueur de l'équipe défensive, un coup de pied de coin sera accordé à l'équipe attaquante.

- 2) Le coup de pied de coin sera exécuté de l'arc de coin le plus proche de l'endroit où le ballon a franchi la ligne de but. Les joueurs de l'équipe adverse ne peuvent pas s'approcher à moins de 6 mètres du ballon tant que le coup n'a pas été exécuté. Le ballon ne sera en jeu que lorsqu'il aura parcouru une distance égale à sa circonférence.
- 3) Le joueur qui exécute le coup de pied de coin ne doit pas rejouer ou toucher le ballon tant qu'il n'a pas été joué ou touché par un autre joueur.
- 4) Un but peut-être marqué directement à partir d'un coup de pied de coin.

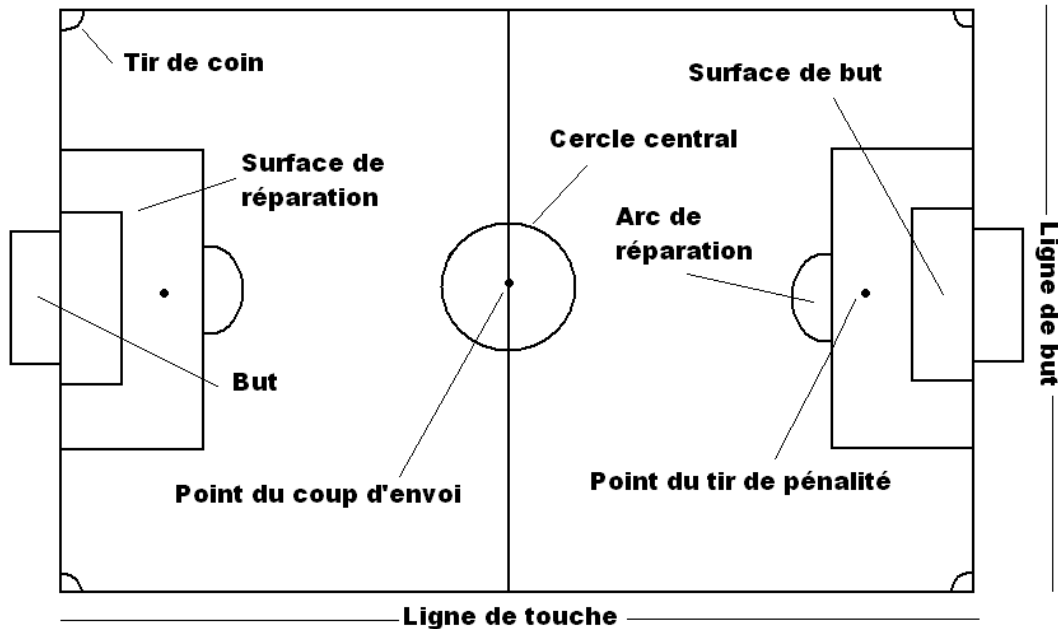
SECTION XII

RÈGLEMENTS DU SOCCER À ONZE JOUEURS

LOI 1

TERRAIN DE JEU

La dimension du terrain, des buts et des diverses surfaces se doit d'être réglementaire, une façon simple de se souvenir de la dimension réglementaire du terrain est de se rappeler la formule 45-90-120 (Largeur 45 à 90 mètres, longueur 90 à 120 mètres). L'arbitre devra s'assurer, avant chaque match qu'il officie, que le terrain, les lignes et les buts sont adéquats et sécuritaires pour les joueurs.



LOI 2

BALLON

Le ballon doit être rond, de calibre 5 (de calibre 4 ou 3 dans les catégories U14 et moins). L'arbitre doit vérifier la pression du ballon, il sera donc convenable d'avoir en tout temps une pompe et un manomètre pour vérifier la pression du ballon. Seul l'arbitre peut décider de changer le ballon pendant le match, ne laissez jamais un entraîneur ou un joueur changer le ballon du match, il pourrait vouloir en tirer un avantage et vous risquez de vous mettre dans une situation fâcheuse.

LOI 3

NOMBRE DE JOUEURS

La réglementation régionale de votre association régira le nombre de joueurs de façon différente selon la région. Cependant il faut retenir qu'en tout temps seul l'arbitre doit autoriser un changement et que la sécurité des joueurs doit être votre premier choix dans votre décision d'arrêter le match pour permettre qu'un joueur blessé soit soigné et remplacé si nécessaire. Vous ne serez jamais blâmé d'avoir arrêté un match pour permettre qu'un joueur soit soigné; la sécurité d'abord et avant tout.

LOI 4

ÉQUIPEMENT DES JOUEURS

Maillots, culottes, bas, protège-tibias et chaussures sont obligatoires, mais rappelez-vous que les souliers à crampons ne sont pas obligatoires! La seule obligation est que les crampons doivent être réglementaires; ne pas être pointues où, encore, en métal ce qui risquerait de blesser les autres joueurs.

Les gardiens de but peuvent porter la casquette; rien dans les lois du jeu ne l'empêche, et la plupart des règlements régionaux en traitent, une condition s'applique cependant; la palette doit être souple et se porter vers l'avant.

Que feriez-vous si un joueur, sur le terrain, bottait le ballon, pied nu et que le ballon pénètre dans le but? Une seule solution; vous devez donner un avertissement (carton jaune) au joueur fautif et refusez le but étant donné que le joueur n'avait pas l'équipement réglementaire pour jouer.

LOI 5

ARBITRE

L'arbitre a des responsabilités sur le terrain; il doit tout d'abord veiller à la sécurité des joueurs, appliquer les Lois du jeu, assurer la collaboration avec ses Arbitres assistants, s'assurer de la conformité du terrain, du ballon et des équipements des joueurs, arrêter le match temporairement ou définitivement selon les circonstances, agir comme chronométreur officiel, sanctionner les fautes et jouer l'avantage lorsque la situation s'y prête.

L'arbitre peut-il changer sa décision? Il est évident que l'arbitre ne doit pas changer ses décisions à tout moment pendant le match, sa crédibilité risque d'en prendre un coup. Mais si l'arbitre se rend compte qu'il commet une erreur, il peut changer sa décision en autant que le jeu ne soit repris.

LOI 6

ARBITRES ASSISTANTS

Deux Arbitres assistants sont désignés. Leur rôle est d'assister l'arbitre; sur la ligne de touche, sur la ligne de but, dans les situations d'hors-jeu, lors des remplacements et quand une faute fut commise à l'insu de l'arbitre. La complicité que se donneront l'arbitre et ses arbitres assistants permettra une qualité équivalente d'arbitrage sur le terrain. La nouvelle Loi du jeu (édition 2000) vient conférer à l'arbitre assistant un plus grand rôle. Il n'est plus simplement un accessoire au jeu, mais il doit être prêt à intervenir sur le terrain lorsque la situation le requiert.

LOI 7

DUREE DU MATCH

La durée du match relève des décisions de nos associations régionales. Il est cependant important de retenir que l'arbitre devrait toujours fonctionner avec un chronomètre (en opposition au compteur (timer)) et arrêter le temps lorsque requis; blessure, reprise de jeu trop longue, remplacement de joueur trop long, etc.

La mi-temps est un droit pour les joueurs, vous devez donc l'accorder.

LOI 8

COUP D'ENVOI ET REPRISE DE JEU

Le choix des camps est déterminé par tirage au sort à l'aide d'une pièce de monnaie. L'équipe qui gagne le tirage au sort a le choix du terrain, l'autre équipe gagne automatiquement le coup d'envoi. Tous les joueurs se trouvant dans leur moitié de terrain, les joueurs de l'équipe ne procédant pas au coup d'envoi doivent se trouver à au moins 9.15m du ballon, le ballon posé au point central, l'arbitre siffle le début du match. Le ballon sera en jeu à partir du moment où il aura été botté vers l'avant.

Si le joueur, exécutant le coup d'envoi, joue le ballon une seconde fois, avant qu'il n'ait été joué par un autre joueur, un coup franc indirect sera accordé à l'équipe adverse. Dans tous les autres cas d'infraction on reprendra le coup franc.

Balle à terre ne veut pas dire entre-deux. La différence étant que plus d'un joueur par équipe peut se présenter pour l'exécution de la reprise de jeu par balle à terre.

LOI 9

BALLON EN JEU ET HORS JEU

Le ballon est hors du jeu lorsqu'il a entièrement franchi la ligne de touche ou la ligne de but, que ce soit à terre ou en l'air. La position adéquate de l'arbitre assistant permettra une bonne prise de décision.

LOI 10

BUT MARQUÉ

Un but est marqué quand le ballon a entièrement franchi la ligne de but entre les montants des buts et la barre transversale, que ce soit à terre, en l'air ou encore dans les mains du gardien. Une fois de plus l'arbitre assistant ayant une position adéquate sur le terrain sera d'une grande aide pour confirmer à l'arbitre la validité d'un but.

LOI 11

HORS-JEU

La position hors-jeu n'est pas une infraction en soi, tout joueur en position hors-jeu ne doit pas être sanctionné. Pour être sanctionné un joueur doit rencontrer les conditions suivantes au moment où un co-équipier botte le ballon:

Être plus près de la ligne de but adverse que le ballon et que l'avant dernier défenseur.

Être dans la moitié de terrain adverse.

Il doit intervenir dans le jeu ou influencer un adversaire.

Dans tous les cas la sanction du hors-jeu doit se juger au départ du ballon.

Encore une fois l'arbitre assistant a un rôle important dans l'analyse de la faute du hors-jeu, sa position sur le terrain sera déterminante.

LOI 12

FAUTES ET COMPORTEMENTS ANTISPORTIFS

La loi 12 est la loi la plus difficile à appliquer, c'est une question d'interprétation; ce qui est une faute pour les uns ne l'est pas nécessairement pour les autres. Une façon simple de se rappeler des fautes qui appellent un coup franc direct par rapport à un coup franc indirect; toutes les fautes pour lesquelles il n'y a pas de contact physique appelleront un coup franc indirect; jeux dangereux, obstruction. Les fautes du gardiens sont également sanctionnées d'un coup franc indirect, en autant qu'elles aient été commises à l'intérieur de la surface de réparation et que ce ne soit pas des fautes avec contact physique qui elles sont sanctionnées d'un coup franc direct (donc d'un penalty si commises à l'intérieur de la surface de réparation défendante)

7 fautes entraînant un carton jaune

7 fautes entraînant un carton rouge

Vous devez les connaître et encore une fois les appliquer avec la connaissance de la loi 18; le gros bon sens. Un joueur U-9 qui en est à son premier match et qui empêche le ballon d'entrer dans ses buts en le prenant des mains ne mérite certes pas un carton rouge, mais la même situation à un niveau tel que U-16 le joueur fautif devrait automatiquement recevoir ce carton rouge.

La loi 12 est celle qui régit les comportements pendant le match, trop peu d'arbitres sauront se servir adéquatement de cet outil que nous donnent les Lois du jeu pour contrôler le match. Un entraîneur trop intempestif, des joueurs qui critiquent constamment les décisions voilà des comportements qui méritent d'être sanctionnés, sans compter qu'un carton servit au bon moment pendant un match saura freiner les ardeurs de joueurs trop enthousiastes.

LOI 13

COUPS FRANCS

Les coups francs peuvent être directs ou indirects, l'arbitre doit clairement indiquer s'il accorde un coup franc direct ou indirect en tenant le bras en l'air jusqu'à ce que le ballon soit touché par un deuxième joueur. L'arbitre doit favoriser l'exécution rapide des coups francs en indiquant rapidement à quel équipe est accordé le coup franc et l'endroit (en s'y rendant à la course si nécessaire) d'où le coup franc doit être exécuté. L'arbitre doit également sanctionner les joueurs qui intentionnellement retardent l'exécution du coup franc.

La Loi du jeu demande à ce que les joueurs, de l'équipe adverse, soient à au moins 9.15m du ballon lors de l'exécution d'un coup franc. Il est du devoir de l'arbitre de veiller à l'application de cette règle, mais si les joueurs de l'équipe attaquante décident d'exécuter le coup franc rapidement, ils ne pourraient demander la reprise si le résultat obtenu ne leur plaisait plus.

Le coup de pied du point de réparation (penalty) est un coup franc direct qui sanctionne les fautes (voir loi 12) faites dans la surface de réparation requérant un coup franc direct.

Dans tous les cas le même joueur ne pourrait botté le ballon une deuxième fois de suite sans qu'il n'est été joué par un autre joueur; cette faute entraînera un coup franc indirect en faveur de l'équipe défendante.

LOI 14

COUP DE PIED DE REPARATION (PENALTY)

Le ballon est placé à 11m de la ligne de but.

Le joueur exécutant le coup de pied de réparation est clairement identifié.

Le gardien de but est sur sa ligne de but.

Tous les autres joueurs sont à au moins 9.15m du ballon, à l'extérieur de la surface de réparation, derrière le ballon et ils sont sur le terrain.

L'arbitre donne le signal de l'exécution en sifflant.

La loi 14 nous explique en quelles circonstances on doit reprendre un coup de pied de réparation, encore ici vous devez connaître ces conditions, car sur le terrain vous aurez à prendre une décision...et ce devra être la bonne.

LOI 15

RENTRÉE DE TOUCHE

La rentrée de touche doit être exécutée de l'endroit où le ballon a franchi la ligne de touche, l'arbitre ne doit pas laisser les joueurs tirer un avantage en exécutant la touche d'un autre endroit. Que ce soit en avant ou en arrière de l'endroit où le ballon a franchi la ligne de touche.

Les restrictions applicables à la rentrée de touche:

- Le gardien ne peut plus recevoir le ballon des mains sur une entrée de touche de son équipe.
- Il n'y a pas de hors-jeu sur une rentrée de touche
- Le joueur exécutant la rentrée de touche ne peut rejouer le ballon avant qu'un autre joueur ait joué ce ballon.
- Un but ne peut être marqué directement d'une rentrée de touche.

LOI 16

COUP DE PIED DE BUT

Un coup de pied de but sera accordé à l'équipe défendante chaque fois que le ballon franchira la ligne de but, à terre ou en l'air, sans qu'un but soit marqué, et qu'il aura été touché, avant de sortir, par un joueur de l'équipe attaquante.

Lors de l'exécution du coup de pied de but;

- Tous les joueurs de l'équipe attaquante doivent se trouver à l'extérieur de la surface de réparation.
- Le ballon est déposé sur un point quelconque à l'intérieur de la surface de but.
- Le ballon est en jeu dès qu'il a sorti de la surface de réparation.
- Si le ballon est touché une deuxième fois, avant qu'il ne sorte de la surface de réparation, le coup de pied de but sera recommencé.

LOI 17

COUP DE PIED DE COIN

Le ballon placé à l'intérieur de l'arc de cercle sera en jeu aussitôt botté. Tous les joueurs de l'équipe défendante doivent se tenir à 9.15m du ballon. Un but pourra être marqué directement d'un coup de pied de coin

LOI 18

GROS BON SENS

Vous ne retrouverez pas cette Loi dans le livre des Lois du jeu, mais elle est une des plus importantes à se rappeler, que nous soyons entraîneur, joueur, arbitre ou même spectateur elle est la loi qui nous permettra de voir évoluer notre sport préféré dans l'harmonie et le respect.

SECTION XIII

ANNEXES

ANNEXE 1

À PHOTOCOPIER

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

DATE :		TERRAIN :		
ÉCHAUFFEMENT	COURSE	UN DEMI TOUR		
	ÉTIREMENTS	TEMPS :		
	COURSE	TEMPS :		
PARTIE CENTRALE	1	MATÉRIEL :		DURÉE :
				POINTS CLÉ :
	2	MATÉRIEL :		DURÉE :
				POINTS CLÉ :
	3	MATÉRIEL :		DURÉE :
				POINTS CLÉ :
	4	MATÉRIEL :		DURÉE :
				POINTS CLÉ :
	RETOUR AU CALME	ÉTIREMENTS		TEMPS :
		COURSE		UN DEMI TOUR
		DISCOURS DE FIN DE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT:		

ANNEXE 2

RESSOURCES TECHNIQUES SUPPLÉMENTAIRES

DISPONIBLE AU BUREAU

- CD-ROM : Soccer-Trainer
- Vidéocassettes d'exercices

INTERNET

- <http://terredefoot.free.fr/seances.htm>
- <http://www.ascgagnac-football.com/entrainements.html>
- <http://www.sportisoft.com>
- <http://www.soccerperformance.org/indexfr.htm>
- <http://www.canadasoccer.com/fr/coaching/practiceplans.asp>

ANNEXE 3

À PHOTOCOPIER

FICHE MÉDICALE DU JOUEUR

Nom et prénom du joueur :	Date de naissance : / / Jour mois année
Adresse :	
Téléphone : ()	Numéro d'assurance maladie :
Personne à contacter en cas d'urgence :	Téléphone de cette personne : ()
Nom d'un parent/tuteur :	
Adresse :	
Téléphone à la résidence : ()	Téléphone au travail : ()
Lien de parenté avec le joueur :	
Médecin de famille :	Téléphone de ce médecin : ()
IMPORTANT	
Est-ce que le joueur est allergique à certains médicaments; si oui lesquels ?	
Est-ce que le joueur souffre d'une allergie quelconque ? (piqûre d'abeille, poussière, herbe, etc...)	
Est-ce que le joueur souffre d'une maladie sérieuse (s.v.p. cochez) 1. Asthme ____ 2. Diabète ____ 3. Épilepsie ____ 4. Autres ____ (précisez) :	
Est-ce que le joueur prend des médicaments; si oui lesquels ?	
Est-ce que le joueur porte des verres de contact? Oui ____ Non ____	
Autre information pertinente :	
Signature d'un parent/tuteur :	Date :

ANNEXE 4

CHARTRE DE L'ESPRIT SPORTIF POUR LES ENTRAÎNEURS

1. Je serai raisonnable en préparant l'horaire des matchs et des séances d'entraînement et tiendrai compte du fait que les jeunes athlètes ont d'autres intérêts et obligations.
2. J'enseignerai à mes athlètes à jouer loyalement et à respecter les règles, les officiels et les adversaires.
3. Je veillerai à ce que chaque athlète sans exception obtienne la même formation, le même soutien et le même temps de jeu.
4. Je ne ridiculiserai pas mes athlètes et je ne leur crierai pas s'ils font des erreurs ou parce que leur performance laisse à désirer. Je n'oublierai pas que les enfants jouent pour avoir du plaisir et qu'il faut développer leur confiance en soi.
5. Je m'assurerai que l'équipement et les installations sont sécuritaires.
6. Je n'oublierai pas que les enfants ont besoin d'un entraîneur qu'ils peuvent respecter. Je les complimenterai généreusement et je leur donnerai le bon exemple.
7. Je me maîtriserai en tout temps.
8. J'obtiendrai une formation adéquate et je continuerai à perfectionner mes habiletés d'entraîneur.

ANNEXE 5

CHARTRE DE L'ESPRIT SPORTIF POUR LES JOUEURS

1. Je participerai parce que je le veux et non parce que mes parents ou mes entraîneurs le veulent pour moi.
2. Je jouerai en respectant les règles et l'esprit du jeu.
3. Je me maîtriserai en tout temps. Les bagarres et les insultes ruinent l'activité pour tout le monde.
4. Je respecterai mes adversaires.
5. Je ferai de mon mieux pour être un vrai coéquipier.
6. Je n'oublierai pas que la victoire n'est pas le seul but. Avoir du plaisir, perfectionner mes habiletés, me faire des amis et faire de mon mieux sont des objectifs encore plus importants.
7. Je saurai reconnaître dignement les bons coups de l'adversaire dans la défaite et accepterai la victoire avec modestie et sans dénigrer l'adversaire.
8. Je n'oublierai pas que les entraîneurs sont là pour m'aider. Je les respecterai et j'accepterai leurs décisions.
9. Je respecterai les décisions des officiels même si je suis en désaccord avec eux.

ANNEXE 6

CHARTRE DE L'ESPRIT SPORTIF POUR LES PARENTS

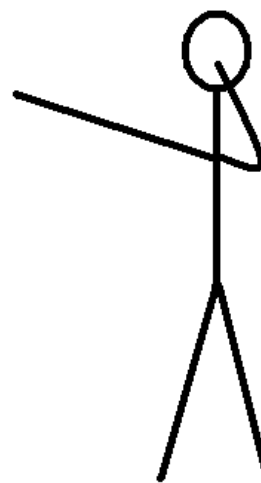
1. Je ne forcerai pas mon enfant à faire du sport.
2. J'encouragerai mon enfant à suivre les règles du jeu et à résoudre ses conflits sans violence.
3. J'enseignerai à mon enfant que faire de son mieux est plus important que gagner de sorte que mon enfant ne sera pas affecté par la défaite.
4. Je complimenterai mon enfant lors de ses bons coups et l'encouragerai lors des matchs.
5. Je ne ridiculiserai pas l'adversaire en criant dans les estrades et je ne lancerai pas de bêtises aux joueurs de l'équipe de mon enfant ni à mon enfant lui-même.
6. Je respecterai le jugement des officiels même si je ne suis pas toujours en accord avec eux. De plus, je ne crierai pas d'injures à ceux-ci.
7. Je suis au courant que les entraîneurs de mon enfant consacrent beaucoup de leur temps pour l'équipe et par conséquent je respecterai leurs décisions.
8. En cas de conflit avec les entraîneurs, j'argumenterai après la partie, en privé, tout cela dans un respect mutuel.
9. Je viendrai aussi souvent que possible aux matchs afin d'encourager l'équipe de mon enfant. Cela n'aura que des effets positifs sur les jeunes.

ANNEXE 7

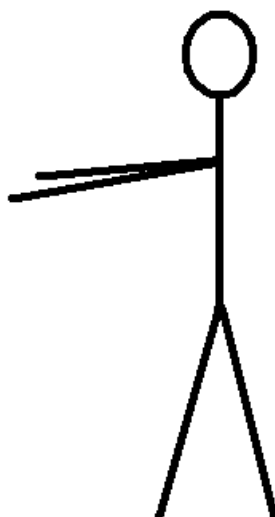
LES SIGNAUX DE L'ARBITRE



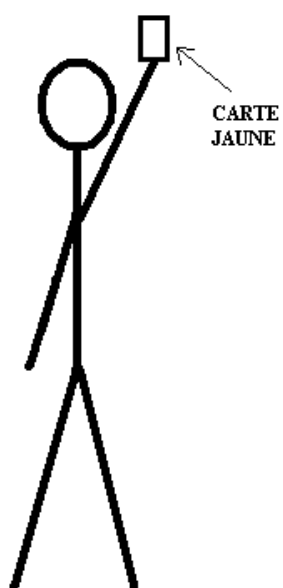
COUP FRANC INDIRECTE



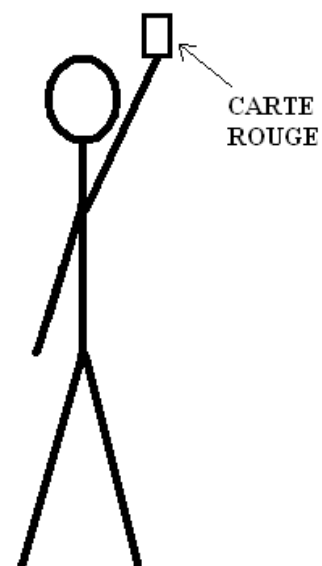
COUP FRANC DIRECT



AVANTAGE



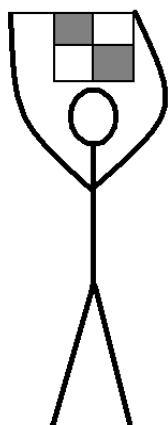
AVERTISSEMENT



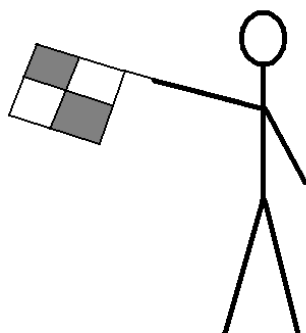
EXPULSION

ANNEXE 8

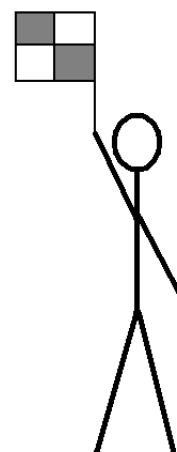
LES SIGNAUX DE L'ARBITRE ASSISTANT



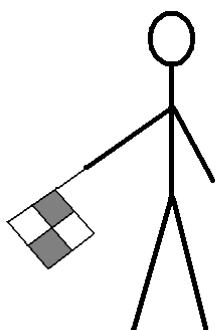
CHANGEMENT



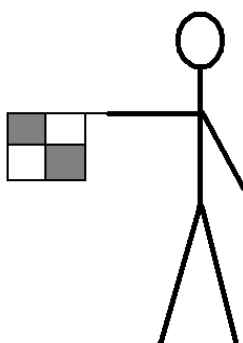
RENTÉE DE TOUCHE POUR L'ÉQUIPE DONT
LE FILET ADVERSE EST DE CE CÔTÉ



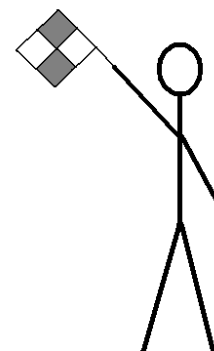
HORS-JEU



HORS-JEU DE CE CÔTÉ DU TERRAIN



HORS-JEU DU CENTRE DU TERRAIN



HORS-JEU DE L'AUTRE CÔTÉ DU TERRAIN

ANNEXE 9

ÉTIREMENTS

