

Le guide de l'entraîneur
Tout pour réussir sa saison

Le soccer à 4 : U-5 à U-7

Le guide de l'entraîneur

Tout pour réussir sa saison

Le soccer à 4 : U-5 à U-7

Organisation du soccer

Organigramme

1. Introduction

2. Le soccer du 4 contre 4

- a. Pourquoi le 4 X 4 ?
- b. Organisation
- c. Principes du soccer des enfants
- d. Avoir l'esprit sportif
- e. Le coin du responsable d'équipe
- f. Le coin des parents

3. L'entraînement des U-5 à U-7

- a. Les stades de développement pour les U-5 à U-7
- b. Les points d'entraînement des techniques de soccer
- c. Les priorités d'entraînement
- d. La séance type
- e. Diriger sa séance
- f. Exemple de séance
- g. Les formes de travail : jeux, relais, parcours
- h. Le travail par atelier : le plateau
- i. Les comportements du débutant(e)

Bibliographie

1. INTRODUCTION

Ce guide s'adresse aux entraîneurs de soccer des catégories débutantes, soit le soccer des 5 à 7 ans. Il a comme pour objectif de donner des outils de travail aux entraîneurs afin qu'ils aient du plaisir à entraîner les jeunes de ces catégories d'âge.

L'ARSQ propose aux entraîneurs un guide qui vous permettra :

- d'avoir une méthode de travail;
- d'utiliser le 4 contre 4 comme moyen d'apprentissage par le jeu;
- de concevoir une séance d'entraînement;
- d'animer et de diriger une séance d'entraînement;
- de connaître les différentes formes de travail;
- de connaître les stades de développement;
- de connaître les priorités d'entraînement;
- de connaître les comportements des débutants;

Ce guide comporte quelques exercices seulement car notre but n'est pas de réinventer la roue. Nous vous encourageons plutôt à consulter les documents de référence qui ont été utilisés pour rédiger ce guide. Ils sont mêmes en vente à l'ARSQ (voir bibliographie). Vous y trouverez de quoi planifier toute votre saison de soccer.

Pour ceux qui veulent aller plus loin, nous les invitons à consulter le centre de documentation de l'ARSQ qui regorge de DVD, cassettes vidéo et de livres de soccer (Voir site de l'ARSQ : www.arsq.qc.ca). Vous pouvez emprunter ces documents sur place. Inspiration et plaisir garantis !

Bonne saison !

2. LE SOCCER DU 4 CONTRE 4

Le soccer des enfants doit appartenir aux enfants et non aux adultes. C'est suivant cet énoncé que repose l'ensemble des caractéristiques du 4 X 4. Le 4 X 4 est avant tout un programme de développement, un instrument de formation avec une organisation très souple. Il n'y pas de classement car aucun résultat n'est compilé.

Initié en 1997, le 4 X 4 est la forme de jeu qui se rapproche le plus du soccer de rue tel que joué par les enfants. C'est un éveil, une initiation au soccer, un état d'esprit. C'est redonner à l'enfant le «droit » d'être un enfant et de s'amuser. Car, c'est avant tout le plaisir de jouer qui pousse les enfants à se retrouver au soccer. Laissons-les jouer !

a. Pourquoi le 4 X 4 ?

Le 4 X 4 s'inscrit dans le cadre d'un programme de développement plus approprié aux besoins et aspirations des enfants de moins de 11 ans. Un programme plus adapté a été élaboré (terrains à surfaces réduites, moins de joueurs, règles plus simples).

Le 4 c. 4 possède des atouts encore plus convaincants pour les 5 – 7 ans :

- plus de plaisir;
- une plus grande participation;
- un temps de jeu accru;
- une fréquence de contact avec le ballon qui est décuplée;
- plus de contacts sociaux;

De plus, le fait que chaque participant connaisse plus de succès (on touche plus souvent au ballon, on marque plus de buts) augmente l'estime de soi.

b. Organisation

- Pas d'arbitre, les responsables d'équipes sont sur le terrain et assurent le bon déroulement de la rencontre;
- 4 joueurs par équipe sur le terrain avec ou sans gardien de but (4 + 1)
- Dimension du terrain : la moitié d'un terrain de soccer à 7;
- Buts : entre 3 et 4m, utilisez des cônes (ou des petits buts)
- Ballon # 3;
- Durée d'un match de 4 X 4 : maximum 2 X 20 minutes;
- Pas de hors-jeu ni de pénalty;
- Les rentrées de touche se font avec le pied;

- Rotation des joueurs aux 5 minutes, participation égale pour tous;
- Le coup-d'envoi au début de la rencontre se fait au centre du terrain;
- Après un but : remise en jeu immédiate de la ligne de but (passe ou dribble) / Demander à l'équipe adverse de se placer derrière la ligne médiane pour laisser repartir l'attaque;
- Pour toute violation à l'esprit du jeu (mauvais comportement, manque de respect) il y aura perte de possession du ballon.
- Soulignons que les vraies fautes sont rares à cet âge. L'objectif est d'avoir le moins d'arrêt de jeu possible.

c. Principes du soccer des enfants

- Le soccer des enfants signifie jouer et jouer veut dire s'amuser !
- Le plus important pour les enfants est d'être avec leurs amis
- Une participation égale pour tous
- Apprendre aux enfants à perdre et à gagner
- Créer une ambiance de jeu qui rend heureux
- Le soccer des enfants est pour les enfants et non pour les adultes
- Le jeu en soi est plus important que la victoire, les médailles, etc ...
- Les adultes ne doivent pas rechercher le succès à travers le succès des jeunes joueurs
- Les enfants ne sont pas des adultes en miniature
- On ne doit pas faire de distinction entre les joueurs talentueux et les joueurs moins talentueux

d. Avoir l'esprit sportif

POUR UNE JOUEUSE OU UN JOUEUR

- Respecter son engagement envers son équipe, en fournissant les efforts nécessaires
- Jouer sans tricher

POUR UN(E) ENTRAÎNEUR(E)

- Se rappeler qu'il est un modèle pour ses joueurs et qu'il doit toujours avoir un comportement courtois et franc
- Connaître les limites de ses joueurs et ne pas mettre leur santé en danger
- Posséder les connaissances et la formation nécessaires

POUR UN PARENT

- Connaître les limites de son enfant et respecter son choix
- Apprendre à l'enfant à jouer pour le plaisir, mais avec sérieux
- Reconnaître que l'entraîneur est le seul habilité à diriger l'équipe

POUR UN(E) OFFICIEL(E)

- Bien connaître les règlements et les appliquer
- Être un arbitre et non un policier
- Éviter tout comportement provocateur

e. Le coin du responsable d'équipe

- Assurez-vous en tout temps de la sécurité des enfants
- Ne criez pas après les enfants, soyez à l'écoute
- Les enfants ont besoin de modèles, pas de critique
- N'oubliez pas qu'en travaillant avec des enfants, le futur est plus important que le présent
- Laissez les enfants jouer le plus possible
- Rencontrez les parents pour qu'ils adhèrent à votre philosophie
- Essayez d'approfondir vos connaissances en soccer
- Assurez-vous du respect des consignes lors des jeux et des rencontres

f. Le coin des parents

- Ne forcez pas votre enfant à participer s'il n'en a pas envie
- N'oubliez pas que votre enfant joue au soccer pour son propre plaisir, pas pour le vôtre
- Supportez votre enfant, soyez présent aux activités de l'équipe
- Encouragez-le
- Encouragez ses partenaires et ses adversaires
- Ne mettez pas de la pression inutile à votre enfant. Laissez-le jouer !

- La meilleure façon d'apprendre pour un enfant est de suivre le bon exemple, ne l'oubliez jamais
- Supportez le travail du responsable d'équipe

3. L'ENTRAÎNEMENT DES U-5 À U-7

a. Les stades de développement des U-5 à U-7

- Éprouvent des difficultés de coordination
- Aiment bouger
- Possèdent une capacité d'attention de courte durée
- Sont sensibles aux critiques
- Sont égocentriques, recherchent l'attention individuelle
- Adorent avoir du succès et être félicité
- Aiment les exercices comme la gymnastique
- Travaillent bien en petit groupe
- Sont influencés par les parents, les enseignants et les entraîneurs

Qu'est-ce qu'un débutant ?

1. Un enfant fragile en pleine croissance
2. Un enfant manquant d'attention et de vocabulaire
3. Un enfant amoureux des jeux et du jeu
4. Un enfant joyeux et enthousiaste
5. Un enfant tout simplement !

b. Les points d'entraînement des techniques de soccer

Conduite de balle

- Garder le ballon près de vous, collé au pied
- Alternner entre le regard posé sur le ballon et l'environnement immédiat
- Équilibre
- Utilisation des deux pieds
- Pousser le ballon doucement
- Lever la tête

Dribble

- Protection du ballon – loin du défenseur (couverture de balle)
- Changement de direction
- Changement de vitesse
- Tourner avec le ballon

Passe

- Ballon devant soi à une distance confortable (un pas);
- Placer le pied à côté du ballon;
- Regarder le ballon au moment du contact;
- Cheville ferme au moment du contact;
- Frapper le ballon tout en prolongeant le mouvement;
- Chercher la précision;
- Chercher la vitesse / le synchronisme / le dosage;
- Utilisez les deux pieds et différentes surfaces;
- Observer l'endroit du contact avec le ballon;

Contrôle

- Regarder le ballon;
- Positionner votre corps dans la ligne de trajectoire du ballon;
- Attaquer 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 (un pas);
- Faire un pas et placez le pied d'appui à côté du ballon, à une distance
- confortable;
- Regarder le ballon en le frappant;
- Frapper le ballon en un mouvement et prolongez le geste;
- La cheville doit être ferme lorsque vous frappez la balle avec le cou-du-pied;
- Utiliser les deux pieds;
- Utiliser les deux surfaces;
- Observer l'endroit du contact avec le ballon;

Jeu de tête

- Garder 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;

c. Les priorités d'entraînement

Physique

1. **Motricité** : courir, sauter, ramper, frapper le ballon ...
2. **Coordination** : (Courir et sauter, courir et lancer le ballon ...)

Technique

1. **Conduite & Blocage** : courir avec le ballon, le conduire et l'arrêter pour entre autres changer de direction
2. **Conduite & dribble** : courir avec le ballon et dribbler l'adversaire

Tactique

1. **Reconnaissance de l'adversaire** : qui sont mes coéquipiers, qui sont mes adversaires
2. **Tout le monde attaque, tout le monde défend** : laisser les enfants participer à toutes les actions offensives et défensives

Psychosocial

1. Plaisir
2. Amitié
3. Participation égale
4. L'estime de soi

d. La séance type

Les principes

1. Proposer 5 parties « jeu » d'une durée de 10 minutes;
2. Prévoir en plus deux pauses de 5 minutes séparant les 5 parties.
3. Utiliser le matériel en tenant compte des couleurs (plots, dossards) et délimiter de façon précise les aires de jeu (elles ne doivent être ni trop grandes ni trop petites).
4. Dans tous les jeux, montrer plutôt qu'expliquer.
5. Faire une rencontre de 4 X 4 (2 x 20 minutes)
6. Terminer la séance par un retour au calme (les parents vous seront reconnaissants !)

Exemple d'un plan de séance (durée 1h15 environ)

Jeu Activité Temps

Jeu 1 Échauffement et agilité / Coordination 10 minutes

Jeu 2 Développement technique 10 minutes

Pause Expression libre : laissez les jeunes faire ce qu'ils veulent en toute sécurité 5 minutes

Jeu 3 Jeu amusant : relais, jeu réduit, parcours technique 10 minutes

Jeu 4 Match de 4 X 4 ou match à thèmes 2 X 20 min.

Jeu 5 Retour au calme 5 minutes

Conseils pratiques

1. Préparez votre séance d'entraînement, n'improvisez pas;
2. Le jeu doit être au centre de vos séances (plaisir, motivation)
3. Laissez-les jouer;
4. Évitez les files d'attente, sauf pour les relais ou des parcours mais limitez les groupes à 3 ou 4 joueurs;
5. N'ennuyez pas les jeunes par des arrêts ou explications longues et inutiles (maximum 1 minute);
6. Assurez-vous de la sécurité des jeunes tout au long de la séance;
7. Laissez la majeure partie de la séance au jeu 4 X 4
8. Servez-vous de tout le matériel dont vous pouvez disposer, vos séances seront plus attrayantes;

Équipements nécessaires pour la séance :

Demander à votre club de vous procurer :

- Une trousse de premiers soins
- Des ballons / idéalement 1 par joueur
- Des dossards
- Des cerceaux pour la coordination & motricité
- Des cônes

IMPORTANT - Temps de jeu égal pour

e. Diriger sa séance

L'attitude de l'entraîneur lors de la séance

- Choisir des jeux adaptés aux enfants;
- Soyez enthousiastes !
- Privilégier les jeux où les enfants sont souvent en contact avec le ballon;
- Installer minutieusement le matériel;
- Constituer des équipes équilibrées; (niveau) et distinctes (dossards);
- Démontrer en étant vu par tous les enfants;
- Proposer un moment de découverte avant de compter les points;
- Vérifier l'activité des enfants. Non aux longues files d'attente;
- Proposer des variantes;
- Utiliser un langage simple et imagé;
- Posez des questions afin de vous assurer que les enfants ont bien compris ce que vous attendez d'eux;
- Penser à encourager tous les enfants, utiliser leur prénom;

IMPORTANT

1. Observez

2. Corrigez

3. Démontrez