

# COACH

## 101



FÉDÉRATION DE SOCCER DU QUÉBEC

## GUIDE DES JEUX TECHNIQUES

numéro  
**19**

MAI 2012

## INTRODUCTION

Le programme des Jeux Techniques a été conçu afin d'encourager les jeunes joueurs et joueuses de soccer à devenir des «amis du ballon». Le développement d'une bonne technique est l'une des préoccupations de la Fédération de soccer du Québec. Les différentes épreuves (tests) des Jeux Techniques sont conçues dans le but d'améliorer les techniques de base des jeunes et ainsi augmenter leur plaisir à pratiquer le soccer.

Ce programme s'adresse aux jeunes de 6 à 10 ans (**MINI**) et de 11 et 12 ans (**MAXI**), mais peut être adapté à toutes les catégories d'âge. Les tests retenus sont: jonglerie, jeu de tête, conduite de balle, drible, passe et tir. Ils nécessitent peu d'équipement tout en demeurant flexibles quant au nombre de participant(e)s et aux installations requises. Ces épreuves inciteront les participant(e)s à s'entraîner individuellement pour améliorer leurs habiletés.

La participation au concours des Jeux Techniques se veut une source supplémentaire de motivation pour les jeunes afin d'améliorer leur technique. Ces épreuves ne représentent toutefois pas à elles seules un programme de développement complet pour les jeunes joueurs et joueuses. De plus, certaines techniques n'ont pas été mentionnées dans ce programme. Les jeunes devraient consacrer une bonne partie de leur temps d'entraînement à apprendre et à mettre en pratique les techniques sous forme de jeux.

Une première phase se déroule au niveau de votre club. Ensuite, une finale régionale est organisée.

Enfin, à la fin de la saison, les meilleurs des meilleurs seront invités par la Fédération à la grande finale québécoise!

Éric Leroy  
Directeur Technique



## ORGANISATION

Le programme des Jeux techniques peut être organisé de différentes façons alors n'hésitez pas à l'adopter selon vos besoins, car vous pouvez:

- Utiliser une partie de la séance pour faire pratiquer un ou deux tests à tous les joueurs / joueuses.
- Utiliser toute la séance pour faire pratiquer quelques tests. Les jeunes peuvent commencer un nouveau test sur une même surface adjacente, à quelques minutes d'intervalle ou effectuer une rotation des différentes stations.
- Évaluer une partie du groupe pendant que les autres pratiquent ou jouent des matchs à effectifs réduits sur une surface adjacente.

Dans un gymnase, l'entraîneur peut, pendant une période de 30 à 40 minutes, préparer une station de jonglerie, de conduite de balle et de passe. Lors d'une autre session, des stations de jeu de tête, de dribble et de tir pourraient être organisées. Dans un gymnase, comme sur un terrain, il est possible d'installer une station spécifique pour chaque test. Idéalement, l'évaluation devrait être effectuée sur une surface gazonnée afin de reproduire le plus possible les conditions de match.

## POINTAGE

- Référez-vous à la marche à suivre décrite pour chaque épreuve.
- L'évaluation peut se faire dans n'importe quel ordre.
- À l'entraînement, les jeunes peuvent participer à n'importe quelle épreuve aussi souvent qu'ils le désirent.
- Pour les tests compilés par l'entraîneur, deux essais seront accordés pour chaque épreuve et le meilleur résultat sera comptabilisé.
- Il n'existe aucune différence entre les résultats exigés pour les garçons et ceux exigés pour les filles.

## ÉQUIPEMENT

- Cônes ou tout autre moyen pour délimiter le terrain.
- Corde à mesurer.
- Chronomètre(s).
- Corde pour l'évaluation du tir.
- Sifflet, cartable, crayons à mine et carte de pointage de groupe.
- Ballons # 3 pour les 6 - 7 ans.
- Ballons # 4 pour les 8 - 12 ans.

## CONSEILS PRATIQUES

- Vérifier l'état des lieux d'entraînement et d'évaluation afin d'assurer la sécurité des participant(e)s.
- Accorder quelques minutes à la mise en train avant une séance d'entraînement.
- Les jeunes peuvent travailler par deux ou en petit groupe afin d'enregistrer les résultats et de s'encourager mutuellement.
- Éviter d'utiliser le programme à outrance afin de ne pas blaser les jeunes.
- Encourager les jeunes à s'entraîner individuellement (à la maison) et à se servir des deux pieds.

## CONCOURS

Le programme des Jeux techniques s'inscrit dans le cadre d'un concours provincial organisé par la Fédération de soccer du Québec.

Chaque entraîneur est responsable de la mise sur pied des épreuves au sein de son équipe et se doit de tenir trois (3) séances de tests pour évaluer la progression des joueurs ou joueuses.

Chaque club devra identifier ses deux meilleurs joueurs et joueuses tant dans la catégorie **MINI** (moins de 10 ans) et **MAXI** (moins de 12 ans) lors d'une finale de club qui devra être complétée au plus tard un mois avant la finale régionale. Les clubs sont encouragés à tenir des finales dans plusieurs catégories (groupe d'âge), mais seuls les deux (2) représentants par club en **MINI** masculin, en **MINI** féminin ainsi qu'en **MAXI** masculin et **MAXI** féminin seront invités à prendre part à la finale de leur région.

Les joueurs et les joueuses ayant remporté le titre régional, tant en **MINI** qu'en **MAXI**, seront invités à la grande finale provinciale.

Les modalités de participation, les dates des finales régionales et provinciales, ainsi que le matériel promotionnel sont disponibles auprès de votre club ou de votre Association régionale.



## I. JONGLERIE

*Objectif:* DÉVELOPPER ET ÉVALUER LA COORDINATION DU CONTRÔLE DU BALLON

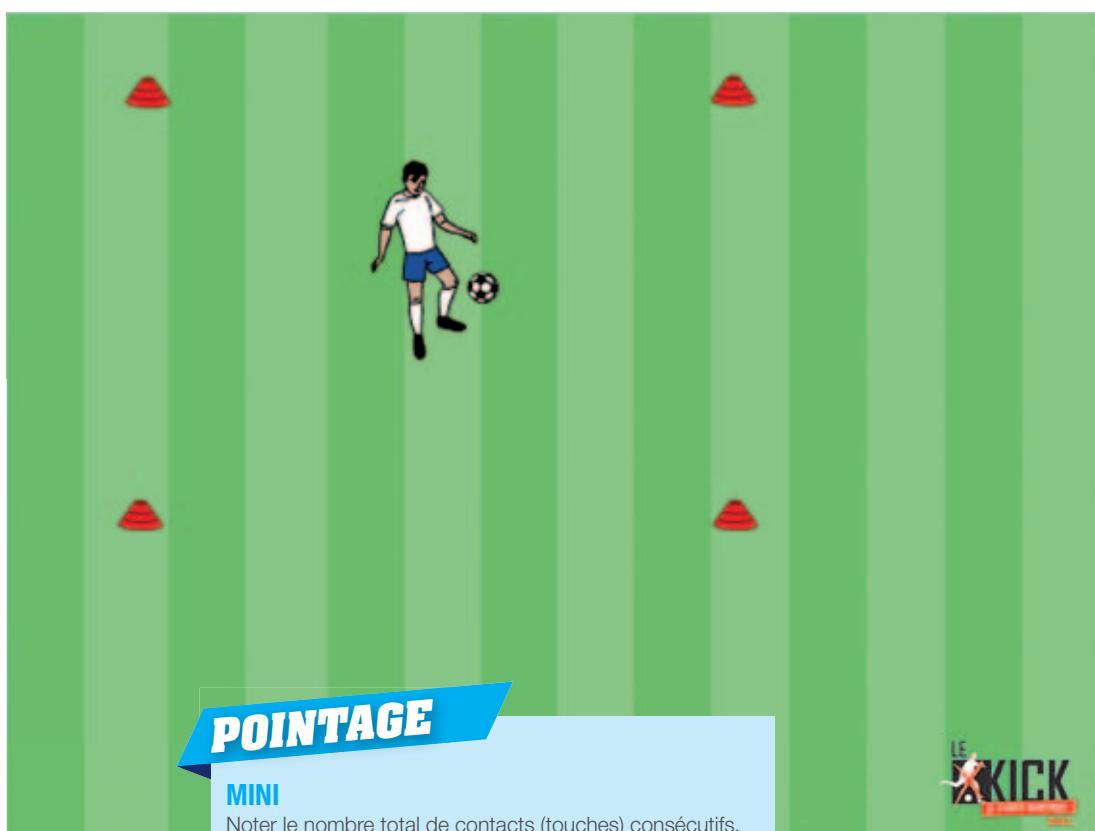
### DESCRIPTION

- Maintenir le ballon en l'air en utilisant les pieds. Les autres parties du corps (cuisses, poitrine et tête) ne peuvent seulement être utilisées que pour garder le ballon dans les airs, mais ces touches ne seront pas comptabilisées dans le total des contacts.

Les mains seront utilisées seulement au début du test pour la mise en jeu. Dans le cas du joueur **MINI**, le joueur aura trois (3) essais.

- Aucune limite de temps n'est accordée au joueur **MAXI** et **MINI**.

L'épreuve se termine aussitôt que le ballon touche le sol, après le nombre d'essais réglementaire.



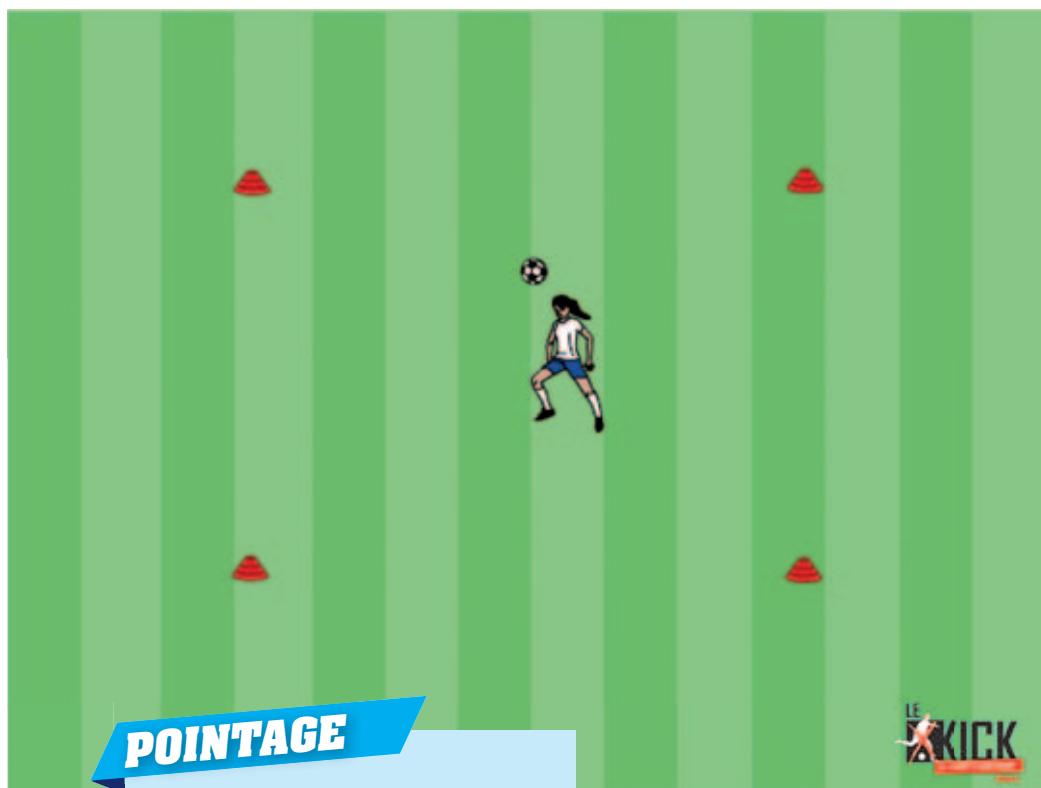
JEU  
TECHNIQUE

## 2. JEU DE TÊTE

Objectif: DÉVELOPPER ET ÉVALUER LA TECHNIQUE DU JEU DE TÊTE

### DESCRIPTION

- Maintenir le ballon en l'air en utilisant la tête. Les entraîneurs devront insister sur l'utilisation de la bonne technique qui consiste à frapper avec le sommet du front, tout en regardant le ballon en tout temps.
- Les mains ne seront utilisées que pour la mise en jeu.
- Il n'y a aucune limite de temps, l'épreuve se termine aussitôt que le ballon est touché par une autre partie du corps ou dès qu'il touche le sol.



- Noter le nombre de contacts consécutifs (touches de la tête) effectués.
- Chaque joueur aura droit à trois (3) essais pour cette épreuve et le meilleur résultat obtenu sera comptabilisé.

JEUX  
TECHNIQUES

### 3. CONDUITE DE BALLE - NAVETTE

Objectif: DÉVELOPPER ET ÉVALUER LE CONTRÔLE AINSI QUE LA VITESSE LORS DE LA CONDUITE DE BALLE

#### DESCRIPTION

##### MINI

Le joueur se tient derrière la ligne de départ avec le ballon dans les mains.

Au signal de départ, il doit lancer le ballon en l'air, au-dessus de la taille, le contrôler au pied et débuter le parcours.

- Un joueur qui se contente de frapper le ballon vers l'avant et de courir après, témoigne d'un manque de contrôle et ne sera crédité d'aucun temps.
- Le ballon devrait toujours être à une distance d'environ un (1) mètre du joueur.
- Si un joueur oublie un cône dans le parcours, il doit revenir sur ses pas avec le ballon pour franchir le cône manqué.

#### DESCRIPTION

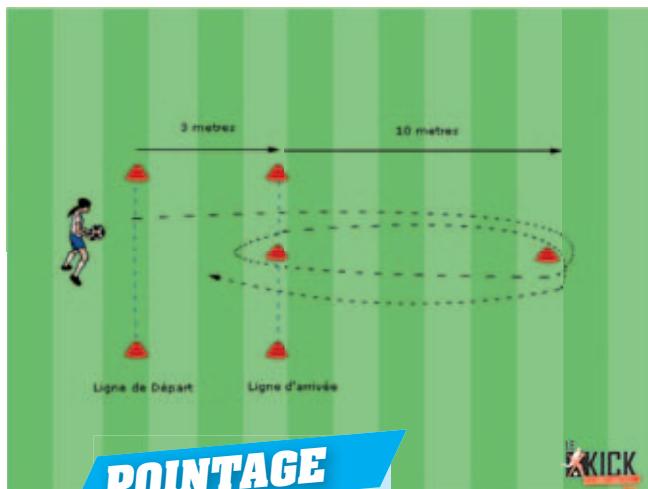
##### MAXI

Le joueur se tient derrière la ligne de départ avec le ballon dans les mains.

Au signal de départ, il doit lancer le ballon en l'air, au-dessus de sa tête, le contrôler au pied et débuter le parcours.

Lors des virages, le ballon doit avoir franchi la ligne de fond et la ligne d'arrivée.

- Encourager les joueurs à utiliser les différentes surfaces des deux (2) pieds tout au long du parcours.

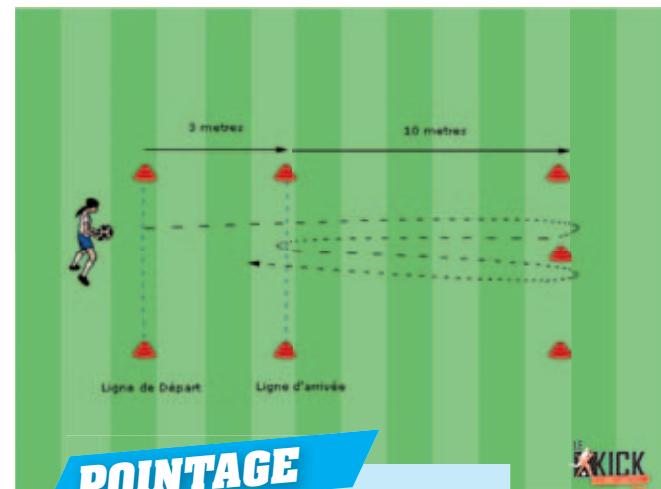


#### POINTAGE

UN (1) SEUL ESSAI SERA PERMIS LORS DE LA FINALE PROVINCIALE.

##### MINI

Arrêter le chronomètre une fois que le joueur et le ballon ont franchi la ligne d'arrivée.



#### POINTAGE

UN (1) SEUL ESSAI SERA PERMIS LORS DE LA FINALE PROVINCIALE.

##### MAXI

Arrêter le chronomètre quand le joueur a immobilisé le ballon avec son pied au-delà de la ligne d'arrivée.

- Un chronomètre est utilisé pour calculer le temps écoulé entre le départ et la fin du second tour aller-retour.
- Déclencher le chronomètre dès que le joueur touche le ballon du pied après l'avoir lancé.

## 4. DRIBBLE - SLALOM

Objectif: DÉVELOPPER ET ÉVALUER LA COORDINATION LORS DU DRIBLE

### DESCRIPTION

#### MINI

Le joueur se place derrière la ligne de départ avec le ballon dans les mains.

Au signal, il lance le ballon en l'air au-dessus de la taille, le contrôle avec le pied et débute le parcours.

- Pour les deux (2) catégories, chronométrer le temps écoulé entre le départ et la fin du parcours.

- Au départ, le chronomètre est déclenché au moment où, après avoir lancé le ballon, le joueur le touche du pied.

- Tous les cônes doivent être contournés pour qu'un temps soit comptabilisé.

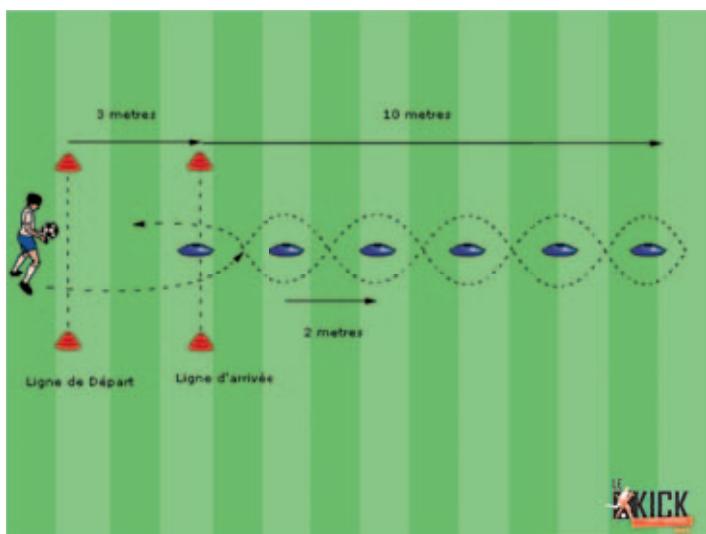
### DESCRIPTION

#### MAXI

Le joueur se place derrière la ligne de départ avec le ballon dans les mains.

Au signal, il lance le ballon au-dessus de sa tête, le contrôle avec le pied et débute le parcours.

- Encourager les joueurs à utiliser les deux (2) pieds et différentes surfaces de contact.

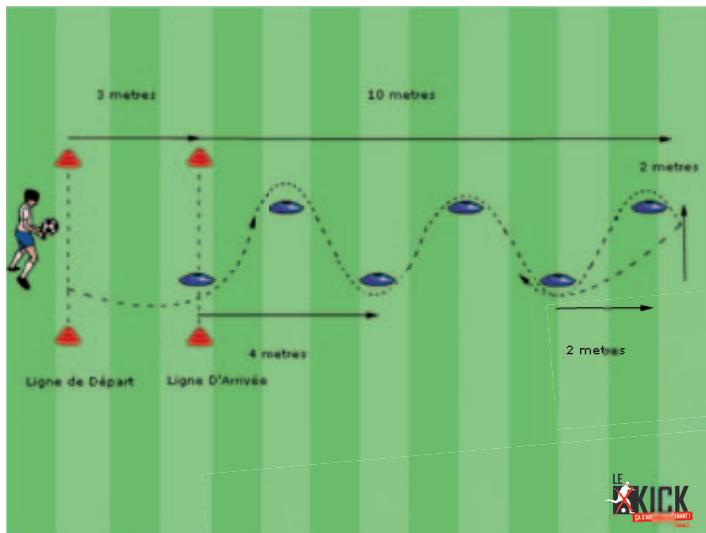


#### POINTAGE

UN (1) SEUL ESSAI SERA PERMIS LORS DE LA FINALE PROVINCIALE.

#### MINI

Arrêter le chronomètre lorsqu'à la fois le joueur et le ballon ont franchi la ligne d'arrivée.



#### POINTAGE

UN (1) SEUL ESSAI SERA PERMIS LORS DE LA FINALE PROVINCIALE.

#### MAXI

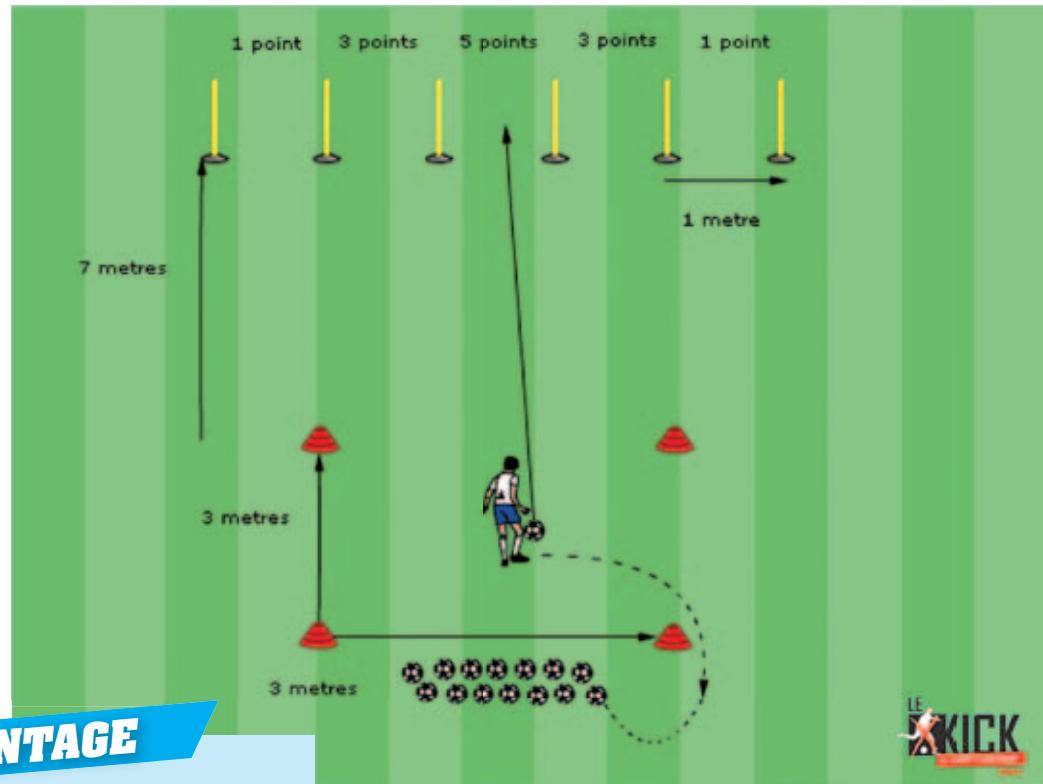
Arrêter le chronomètre au moment où le joueur immobilise le ballon avec le pied après avoir franchi la ligne d'arrivée.

## 5. PASSE

### Objectif: DÉVELOPPER ET MESURER LA TECHNIQUE DE LA PASSE

#### DESCRIPTION

- Le joueur dispose de trente (30) secondes ou d'un maximum de 15 ballons pour marquer le plus de points possible en effectuant des passes entre des cônes, espacés d'un mètre chacun et placés à sept (7) mètres de distance.
  - Pendant l'épreuve, le joueur ne peut utiliser que ses pieds. Il peut se servir des différentes surfaces de contact du pied pour effectuer sa passe.
  - Le joueur **MINI** peut utiliser indifféremment le pied droit ou le pied gauche.
  - Le joueur **MAXI** doit faire ses passes en alternant pied droit et pied gauche.
- Au début de l'épreuve, le joueur se tient derrière la ligne de départ, pousse le ballon de l'autre côté de la ligne et le suit.
- Le ballon doit être frappé dans la direction des cônes avant de franchir la limite de la zone où la passe doit être faite.
- Le joueur peut effectuer autant de touches qu'il le désire avant de faire sa passe, tant qu'il demeure dans la zone de trois (3) mètres.
- Le ballon doit être en mouvement quand la passe est faite.
- Dès que la passe a été effectuée, le joueur devra enchaîner, le joueur devra sortir sur le côté de la zone où la passe doit être fait, aller derrière la ligne de départ pour chercher un autre ballon. Suite à cela le joueur pousse le ballon de l'autre côté de la ligne de départ et fait une autre passe et ainsi de suite, jusqu'à ce que le temps accordé soit écoulé ou qu'il ait utilisé ses 15 ballons.



#### POINTAGE

UN (1) SEUL ESSAI SERA PERMIS  
LORS DE LA FINALE PROVINCIALE.

- Noter le nombre de points accumulés en trente (30) secondes ou 15 ballons max.
- Si le ballon n'est pas en mouvement au moment de la passe, la passe n'est pas comptabilisée.

JEU  
TECHNIQUE

## 6. TIR

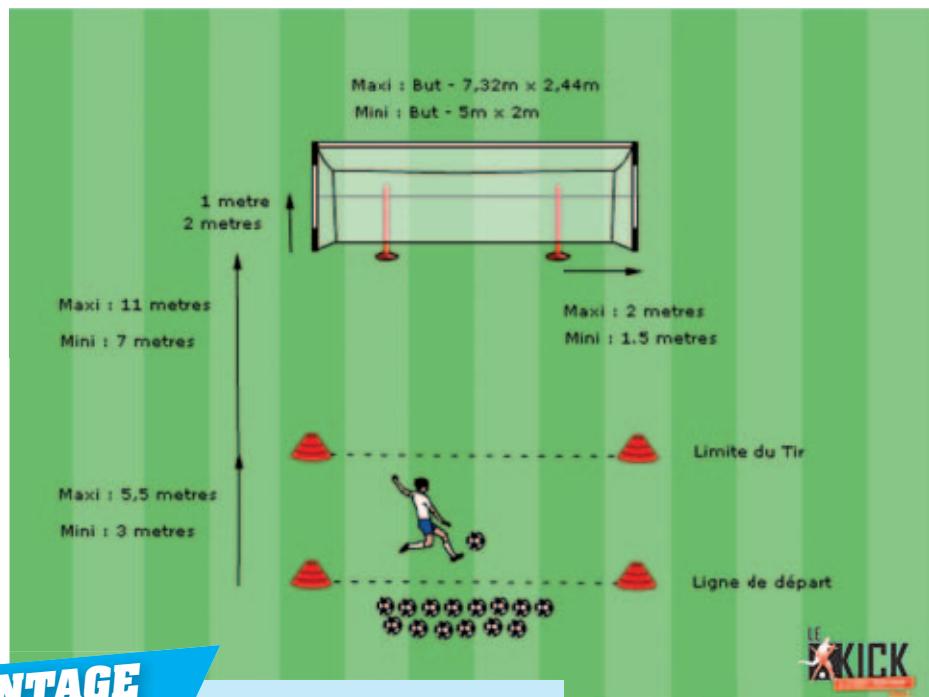
### Objectif: DÉVELOPPER ET MESURER LA TECHNIQUE DU TIR

#### DESCRIPTION

- Le joueur dispose de trente (30) secondes ou d'un maximum de 15 ballons pour marquer le plus de points possible en effectuant des tirs.
- Tout au long de l'épreuve, seuls les pieds peuvent être utilisés.
- Le joueur **MINI** peut utiliser indifféremment le pied droit ou le pied gauche pour tirer.
- Le joueur **MAXI** doit tirer en alternant pied droit et pied gauche.
- Au début de l'épreuve, le joueur se tient derrière la ligne de départ, le ballon aux pieds.
- Au signal, le joueur pousse le ballon de l'autre côté de la ligne et le suit.
- Le joueur peut effectuer autant de touches qu'il le désire avant de tirer.
- Le tir doit être effectué avant que la balle ne sorte des limites permises.
- Le ballon doit être en mouvement au moment du tir et doit être frappé avec le cou-de-pied (partie lacée du soulier).
- Le joueur doit viser sous la corde qui est fixée à une hauteur de un (1) mètre, entre les poteaux et les cônes situés à 1,5 mètre (**MINI**) ou deux (2) mètres (**MAXI**) des montants des buts.

La zone centrale située entre les cônes ne donne aucun point, que le ballon passe au-dessus ou en dessous de la corde.

- Dès que le tir a été effectué, le joueur devra enchaîner, le joueur devra sortir sur le côté de la zone où le tir doit être fait, aller derrière la ligne de départ pour chercher un autre ballon. Suite à cela le joueur pousse le ballon de l'autre côté de la ligne de départ et refait la même chose et ainsi de suite, jusqu'à ce que le temps permis soit écoulé ou qu'il ait utilisé ses 15 ballons.



#### POINTAGE

##### UN (1) SEUL ESSAI SERA PERMIS LORS DE LA FINALE PROVINCIALE.

- Noter le nombre de points accumulés en trente (30) secondes ou 15 ballons max.
- Un (1) point est accordé aux buts marqués au-dessus de la corde et deux (2) points pour ceux marqués en dessous.
- Le même barème est utilisé pour les ballons qui frappent les montants des buts avant d'y pénétrer (comme lors d'un match).

# TABLEAU DES NORMES À COMPTER DE 2012

ÂGE	6	7	8	9	10	12	POINTS
<b>JONGLERIES (NOMBRE DE CONTACTS)</b>							
Participation	1	1	1	1	1	1	1
4 <sup>ème</sup>	3	3	3	5	10	35	2
Bronze	5	5	5	10	20	50	3
Argent	10	10	10	20	30	65	4
Or	15	15	15	30	45	75	5
<b>JEU DE TÊTE (NOMBRE DE CONTACTS)</b>							
Participation	1	1	1	1	1	1	1
4 <sup>ème</sup>	2	3	4	5	5	10	2
Bronze	3	4	6	8	9	15	3
Argent	4	6	8	10	12	20	4
Or	5	8	10	12	15	25	5
<b>CONDUITE DE BALLE (TEMPS EN SECONDES)</b>							
Participation	99	93	72	66	30	30	1
4 <sup>ème</sup>	33	31	24	22	18	17	2
Bronze	30	28	22	20	16	15	3
Argent	27	25	20	18	15	14	4
Or	24	22	18	17	14	13	5
Âge	6	7	8	9	10	12	Points
<b>DRIBBLE (TEMPS EN SECONDES)</b>							
Participation	90	87	60	54	25	25	1
4 <sup>ème</sup>	30	29	20	18	16	23	2
Bronze	24	23	18	16	14	21	3
Argent	20	19	17	15	13	20	4
Or	18	17	16	14	12	19	5
<b>PASSES (NOMBRE DE POINTS)</b>							
Participation	1	1	1	1	1	1	1
4 <sup>ème</sup>	10	12	14	16	18	22	2
Bronze	12	15	20	23	25	26	3
Argent	15	18	24	27	31	32	4
Or	20	23	28	31	36	38	5
<b>TIRS (NOMBRE DE POINTS)</b>							
Participation	1	1	1	1	1	1	1
4 <sup>ème</sup>	2	3	7	9	10	6	2
Bronze	3	4	8	10	12	8	3
Argent	4	5	9	11	13	10	4
Or	5	6	10	12	15	12	5

# BRIS D'ÉGALITÉ JEUX TECHNIQUES - PROCÉDURES EN CAS D'ÉGALITÉ :

Si deux joueurs, ou plus sont à égalité de points à la fin de la compétition, le classement sera établi comme suit :

- a. Pointage lors de l'épreuve du drible.
  - b. Pointage lors de l'épreuve de conduite de balle.
  - c. Pointage lors de l'épreuve de passes.
  - d. Pointage lors de l'épreuve de jonglerie.
  - e. Pointage lors de l'épreuve de tirs.
  - f. Pointage lors de l'épreuve de jeu de tête.
- 
- Résultat (secondes) lors de l'épreuve du drible.
  - Résultat (secondes) lors de l'épreuve de conduite de balle.
  - Résultat (points) lors de l'épreuve de passes.
  - Résultat (nombre) lors de l'épreuve de jonglerie.
  - Résultat (points) lors de l'épreuve de tirs.
  - Résultat (nombre) lors de l'épreuve de jeu de tête.



# annoncez

## dans le **COACH** **101**

Le « Coach 101 », un document de formation pour les entraîneurs québécois de soccer produit en collaboration avec le magazine français « Vestiaire » qui est publié sur le site web de la Fédération de soccer du Québec depuis mai 2011. Il est publié deux fois par mois et le lien est envoyé à tous les entraîneurs québécois. Il est disponible en format électronique uniquement et il est présentement envoyé à près de 11 500 entraîneurs et consulté à chaque édition par plus de 6 000 entraîneurs.

En 2012, il sera acheminé à beaucoup plus d'entraîneurs, soit près de 25 000 car ceux-ci devront obligatoirement fournir une adresse courriel lors de leurs inscriptions.

Les entreprises intéressées à y acheter un espace publicitaire sont invitées à nous en faire part.

### FORMAT

1  
page

**500 \$**

PAR PARUTION

Format : 7,69 X 10,83 pouce

Résolution : 72 dpi

Mode : RVB

Mode d'enregistrement :

.JPEG, .EPS, .TIF, .PDF

### FORMAT

1/2  
page

**300 \$**

PAR PARUTION

Format : 7,69 X 5 pouce

Résolution : 72 dpi

Mode : RVB

Mode d'enregistrement :

.JPEG, .EPS, .TIF, .PDF



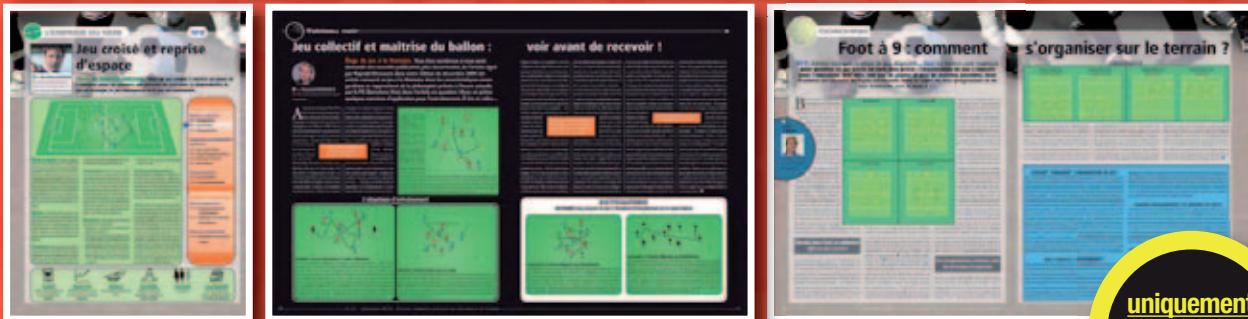
# LA REVUE DES TECHNICIENS

[WWW.VESTIAIRES-MAGAZINE.COM](http://WWW.VESTIAIRES-MAGAZINE.COM)



## Tous les mois, VESTIAIRES c'est :

- Des conseils d'experts de l'entraînement, du management, de la préparation physique, des métiers de santé...
- Des exercices pratiques, une séance à archiver...
- Des intervenants prestigieux (Christian Gourcuff, Jacques Crevoisier, Jean Fernandez, Raynald Denoueix, etc...)
- Des témoignages d'acteurs du foot amateur



**Gérard Houllier**  
"Enfin un mensuel pour tous les entraîneurs"



**Jacques Crevoisier**  
"Un magazine en tout point remarquable"



**Jean-Marc Furlan**  
"Agréable à lire et très riche dans son contenu"



**Jean Fernandez**  
"Ma lecture préférée sur le football"



**Elie Baup**  
"Un véritable outil pour les éducateurs"



**Raynald Denoueix**  
"Je me régale tous les mois en le lisant !"



**Christian Gourcuff**  
"Je me félicite qu'une telle revue ait vu le jour"

uniquement  
sur  
abonnement