SOCCER QUÉBEC

CADRE DE RÉFÉRENCE DU JOUEUR ET DE LA JOUEUSE DE SOCCER DE BASE

DE U4 À U12

soccerquebec.org | @soccerquebec

SOCCER DE BASE

Le « SOCCER DE BASE » représente pour Soccer Québec une partie principale et à privilégier de ses responsabilités et de ses programmes envers les jeunes de U4 à U12.

- Il n'y a plus d'essais ni de camps de sélection.
- Le club s'engage à offrir à un maximum de joueurs et joueuses des services adaptés à leurs besoins.
- Le club s'engage à offrir un environnement de développement optimal à l'ensemble de ses joueurs et joueuses au meilleur de ses capacités (infrastructures, staff d'encadrement, etc.).
- Tous les joueurs et joueuses sont considérés à un stade de développement, par conséquent, il n'y a plus de classification, seulement des groupes de travail qui favorisent le développement de tous les athlètes.
- Tous les joueurs et joueuses évolueront selon leur désir de s'entraîner et pourront être groupés de différentes façons (physique, habiletés, groupes équilibrés, etc.) pendant les entraînements. Ils seront amenés à changer régulièrement de groupe en fonction de leur progression.
- Tous les joueurs et joueuses ont accès à la même qualité d'encadrement, peu importe leurs habiletés.
- Les joueurs et joueuses ne sont plus associés à une équipe et pourront s'entraîner avec différents groupes et différents éducateurs et éducatrices.
- Le joueur ou la joueuse sera encouragé à développer différentes habiletés à travers plusieurs pratiques sportives et sera intégré dans les activités de soccer en fonction de toutes ses habiletés.
- La priorité des clubs sera d'accompagner les joueurs et joueuses en leur permettant de se développer individuellement.

TABLE DES MATIÈRES

LE DÉPART ACTIF
U4-U6
PAGE 4 À 5

PAGE 6 À 7
LES FONDAMENTAUX
U7-U8

LES FONDAMENTAUX
U9 - U10
PAGE 8 À 9

PAGE 10 À 11
APPRENDRE À S'ENTRAÎNER
U11 - U12

DÉFINITIONS
LEXIQUE
PAGE 12 À 13

SOCCER DE BASE

LE DÉPART ACTIF

U4 – U6

CATÉGORIES D'ÂGE

U4 – U6

SPHÈRES DU DÉVELOPPEMENT

DÉCOUVERTE • INITIATION • RÉCRÉATION

STADES DU DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU JOUEUR OU DE LA JOUEUSE (DLTJ)

LE DÉPART ACTIF

PARAMÈTRES PRINCIPAUX DES ACTIVITÉS

À ce stade, l'objectif est d'initier les enfants à l'activité physique. Les activités sont amusantes et ne sont pas nécessairement liées au soccer. L'enfant doit s'amuser dans un environnement sécuritaire et plaisant. Avec une bonne organisation du terrain et suffisamment de personnel technique, il est possible d'accueillir de 8 à 192 joueurs.euses sur un terrain à 11.

CATÉGORIES D'ÂGE	U4 À U6
FORMAT DE JEU	2V2 OU 3V3
GARDIEN OU GARDIENNE	NON
COUP DE PIED DE BUT	PASSE OU CONDUITE DE BALLE (BALLON PEUT ÊTRE REMIS PAR LES PARENTS AUTOUR DU TERRAIN)
REMISE EN TOUCHE	PASSE OU CONDUITE DE BALLE (BALLON PEUT ÊTRE REMIS PAR LES PARENTS AUTOUR DU TERRAIN)
COUP DE PIED DE COIN	PASSE OU CONDUITE DE BALLE (BALLON PEUT ÊTRE REMIS PAR LES PARENTS AUTOUR DU TERRAIN)
BUTS	UN OU DEUX MINI-BUTS OU ZONE DE STOP-BALLE
NOMBRE MAXIMUM DE JOUEURS.EUSES RECOMMANDÉ PAR GROUPE/ÉQUIPE	4
RATIO JOUEURS.EUSES PAR ÉDUCATEUR.TRICE	MAXIMUM 6 POUR 1
DIMENSION DES TERRAINS	10 MÈTRES DE LARGEUR 15 MÈTRES DE PROFONDEUR
TAILLE DU BALLON	3
TEMPS DE JEU	MINI-MATCHS DE 8 MINUTES
LIGNE DE RETRAIT	N/A
ARBITRE	NON (SUPERVISÉ PAR LE PARENT OU L'ÉDUCATEUR.TRICE)

LES FONDAMENTAUX

U7 – U8

CATÉGORIES D'ÂGE

U7 – U8

SPHÈRES DU DÉVELOPPEMENT

DÉCOUVERTE • INITIATION • RÉCRÉATION

STADES DU DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU JOUEUR OU DE LA JOUEUSE (DLTJ)

LES FONDAMENTAUX

PARAMÈTRES PRINCIPAUX DES ACTIVITÉS

C'est le début de l'apprentissage des habiletés spécifiques au soccer dans un environnement « semi-structuré », positif et plaisant. À ce stade, l'accent devrait être mis sur les exercices de « 1 contre 1 », le contrôle, le dribble, la passe et le tir. C'est à travers les jeux réduits (« 2 contre 2 », « 3 contre 3 » et « 4 contre 4 ») que le joueur ou la joueuse pourra développer sa compréhension du jeu et sa technique.

CATÉGORIES D'ÂGE	U7 À U8
FORMAT DE JEU	3V3 OU 3V3 + GARDIEN.NE
GARDIEN OU GARDIENNE	OPTIONNEL AVEC ROTATION OBLIGATOIRE
COUP DE PIED DE BUT	PASSE OU CONDUITE DE BALLE (BALLON PEUT ÊTRE REMIS PAR L'ÉDUCATEUR.TRICE)
REMISE EN TOUCHE	PASSE OU CONDUITE DE BALLE (BALLON PEUT ÊTRE REMIS PAR L'ÉDUCATEUR.TRICE)
COUP DE PIED DE COIN	PASSE OU CONDUITE DE BALLE (BALLON PEUT ÊTRE REMIS PAR L'ÉDUCATEUR.TRICE)
BUTS	UN OU DEUX MINI-BUTS OU ZONE DE STOP-BALLE
NOMBRE MAXIMUM DE JOUEURS.EUSES RECOMMANDÉ PAR GROUPE/ÉQUIPE	5
RATIO JOUEURS.EUSES PAR ÉDUCATEUR.TRICE	MAXIMUM 8 POUR 1
DIMENSION DES TERRAINS	18-22 MÈTRES DE LARGEUR 25-30 MÈTRES DE PROFONDEUR
TAILLE DU BALLON	3
TEMPS DE JEU	MINI-MATCHS DE 8 MINUTES
LIGNE DE RETRAIT	N/A
ARBITRE	NON (SUPERVISÉ PAR LE PARENT OU L'ÉDUCATEUR.TRICE)

LES FONDAMENTAUX

U9 – U10

CATÉGORIES D'ÂGE

U9 – U10

SPHÈRES DU DÉVELOPPEMENT

DÉCOUVERTE • INITIATION • RÉCRÉATION

STADES DU DÉVELOPPEMENT À LONG TERME
DU JOUEUR OU DE LA JOUEUSE (DLTJ)

LES FONDAMENTAUX

PARAMÈTRES PRINCIPAUX DES ACTIVITÉS

C'est le début de l'apprentissage des habiletés spécifiques au soccer dans un environnement « semi-structuré », positif et plaisant. À ce stade, l'accent devrait être mis sur les exercices de « 1 contre 1 », le contrôle, le dribble, la passe et le tir. C'est à travers les jeux réduits (« 2 contre 2 », « 3 contre 3 » et « 4 contre 4 ») que le joueur ou la joueuse pourra développer sa compréhension du jeu et sa technique.

CATÉGORIES D'ÂGE	U9 À U10
FORMAT DE JEU	7V7
GARDIEN OU GARDIENNE	OUI
COUP DE PIED DE BUT	PASSE (DU GARDIEN.NE) PAS DE VOLÉE OU DEMI-VOLÉE
REMISE EN TOUCHE	PASSE OU CONDUITE DE BALLE
COUP DE PIED DE COIN	PAR LA PASSE OU LA CONDUITE DE BALLE
BUTS	BUTS DE SOCCER À 7
NOMBRE MAXIMUM DE JOUEURS.EUSES RECOMMANDÉ PAR GROUPE/ÉQUIPE	10
RATIO JOUEURS.EUSES PAR ÉDUCATEUR.TRICE	MAXIMUM 10 POUR 1
DIMENSION DES TERRAINS	30-36 MÈTRES DE LARGEUR 40-55 MÈTRES DE PROFONDEUR
TAILLE DU BALLON	4
TEMPS DE JEU	4 X 12 MINUTES
LIGNE DE RETRAIT	5 MÈTRES AVANT LE MI-TERRAIN
ARBITRE	OUI

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

U11 - U12

CATÉGORIES D'ÂGE

U11 – U12

SPHÈRES DU DÉVELOPPEMENT

DÉCOUVERTE • INITIATION • RÉCRÉATION

STADES DU DÉVELOPPEMENT À LONG TERME
DU JOUEUR OU DE LA JOUEUSE (DLTJ)

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

PARAMÈTRES PRINCIPAUX DES ACTIVITÉS

À ce stade, le jeune développe et acquiert des habiletés spécifiques au soccer dans un environnement structuré, plaisant et productif. Le format de jeu est maintenant élargi. Il devient donc important d'introduire des concepts tactiques de base. À cet âge, il doit y avoir plus de travail spécifique, avec et sans ballon (les contrôles orientés, le tacle...).

CATÉGORIES D'ÂGE	U11 À U12
FORMAT DE JEU	9V9
GARDIEN OU GARDIENNE	OUI
COUP DE PIED DE BUT	PASSE (DU GARDIEN.NE) PAS DE VOLÉE OU DEMI-VOLÉE
REMISE EN TOUCHE	À LA MAIN
COUP DE PIED DE COIN	PAR LA PASSE
BUTS	BUTS DE SOCCER À 7 OU DE SOCCER À 11
NOMBRE MAXIMUM DE JOUEURS.EUSES RECOMMANDÉ PAR GROUPE/ÉQUIPE	14
RATIO JOUEURS.EUSES PAR ÉDUCATEUR.TRICE	MAXIMUM 12 POUR 1
DIMENSION DES TERRAINS	42-55 MÈTRES DE LARGEUR 60-75 MÈTRES DE PROFONDEUR
TAILLE DU BALLON	4
TEMPS DE JEU	3 X 20 MINUTES
LIGNE DE RETRAIT	10 MÈTRES AVANT LE MI-TERRAIN
ARBITRE	OUI

DÉFINITIONS

LEXIQUE

DÉFINITIONS

ENTRAÎNEMENT	SÉANCE STRUCTURÉE PENDANT LAQUELLE L'ENFANT RÉALISE DES TÂCHES (EXERCICES) DANS LE BUT DE SE DÉVELOPPER ET D'AMÉLIORER SES CAPACITÉS.
ACTIVITÉ	SÉANCE GLOBALE OÙ L'ENFANT JOUE ET EXPÉRIMENTE DE NOUVELLE CHOSE DE FAÇON LUDIQUE DANS LE BUT DE FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DU DÉVELOPPEMENT MOTEUR.
JEU	ACTIVITÉ DE LOISIR ORGANISÉE PAR UN SYSTÈME DE RÈGLES DÉFINISSANT LA OU LES PERSONNES GAGNANTES OU PERDANTES. CONCEPT DE DIVERTISSEMENT TRÈS IMPORTANT LORSQUE L'ON PARLE DE JEUX.
MATCH	RÉFÈRE À UN MATCH OFFICIEL, ORGANISÉ, ARBITRÉ (ARBITRE OFFICIEL À PARTIR DE U9) ET PLANIFIÉ SELON LES RÈGLES DÉFINIES PAR SOCCER QUÉBEC. LA NOTION DE MATCH DÉBUTE À U9.
FORMAT DE JEU	RÉFÈRE AU NOMBRE DE JOUEURS.JOUEUSES DE CHAQUE ÉQUIPE LORS DE MATCH OU DE FORME JOUÉE.

SOCCER
QUÉBEC