



**VOS BUTS MARQUENT  
NOTRE SPORT**

**2**

**PARCOURS  
CANADA SOCCER :**

**TROUSSE POUR  
ENTRAÎNEURS  
STADE DEUX – LES FONDAMENTAUX**





# **CANADA SOCCER CROIT QUE CHAQUE JOUEUR MÉRITE LA MEILLEURE EXPÉRIENCE DE SOCCER POSSIBLE.**

**Qu'ils rêvent de jouer pour les équipes nationales du Canada ou simplement de s'amuser avec leurs amis, le fait d'utiliser la bonne approche de jeu lorsque les enfants sont jeunes ouvre la voie à une vie de plaisir.**

Le Parcours Canada Soccer fournit une feuille de route pour les joueurs de tous âges et de toutes aspirations qui veulent jouer au soccer au niveau récréatif, compétitif ou de haute performance EXCEL, et il a pour but de les encourager à être actifs pour la vie. Le parcours repose sur les principes du développement à long terme du joueur (DLTJ).

Pour les joueurs de moins de 12 ans, dont bon nombre chaussent les crampons pour la première fois, le but de cette approche est simple :

## **FAIRE EN SORTE QUE LES ENFANTS ADORENT LE SPORT.**

2

STADE DEUX :

### **FONDAMENTAUX**

(U-6/U-8 F, U-6/U-10 M)

Permet aux enfants d'acquérir les bases du mouvement – agilité, équilibre, coordination et vitesse – et d'apprendre les bases du jeu tout en mettant l'accent sur le plaisir, la coopération et le temps maximal de jouer avec le ballon.



# TABLE DES MATIÈRES

<b>Le rôle de l'entraîneur</b>	<b>4</b>
<b>Conseils en matière d'entraînement</b>	<b>5</b>
<b>Modèle d'entraînement privilégié</b>	<b>6</b>
<b>Technique de soccer</b>	<b>7</b>
Le dribble	8
Contrôle	13
La passe	18
Tir au but	23
<b>Mouvements de base</b>	<b>28</b>
<b>Coordination</b>	<b>33</b>
Coordination – Le dribble	34
Coordination – Contrôle	38
Coordination – La passe	42
<b>Matches à effectifs réduits</b>	<b>46</b>
Matches à effectifs réduits – Le dribble	47
Matches à effectifs réduits – La passe	51
Matches à effectifs réduits – Tir au but	55
<b>Notes</b>	<b>59</b>
un endroit pour faire vos propres notes	
<b>Parcours Canada Soccer</b>	<b>63</b>

# LE RÔLE DE DE L'ENTRAÎNEUR

**Professeur. Mentor. Modèle.  
Partisan. Parent. Chargé de  
discipline à l'occasion.**

Les entraîneurs de soccer jouent de nombreux rôles, notamment lorsqu'ils entraînent de jeunes joueurs, dont la plupart chaussent des crampons pour la première fois. D'une minute à l'autre, vous pouvez animer une activité amusante puis discipliner un joueur distrait.

Vous devez faire preuve de flexibilité car, après seulement cinq minutes, il faudra peut-être remplacer une séance ou un exercice qui devait en durer dix par un autre afin de soutenir l'intérêt des joueurs.

Par-dessus tout, assurez-vous que tout le monde prend plaisir à la séance, y compris vous-même.

Être entraîneur est exigeant, mais c'est également extrêmement gratifiant. Il n'y a rien d'aussi satisfaisant que d'assister à l'enthousiasme d'un jeune joueur qui compte son premier but ou fait une superbe passe. De plus, les leçons que les enfants apprennent d'un bon entraîneur peuvent durer toute la vie.

L'objectif n'est pas uniquement de développer de meilleurs joueurs de soccer, mais également de développer des personnes bien équilibrées qui sont disciplinées, persévérantes et capables de collaborer activement avec les autres.

Façonner la vie des jeunes représente une énorme responsabilité. À titre d'entraîneur, vous devez vous efforcer de favoriser l'amour des joueurs pour le jeu et de les aider à réaliser leur plein potentiel.

Les bons entraîneurs cherchent de nouvelles façons de perfectionner leurs connaissances du jeu et les moyens grâce auxquels les joueurs apprennent. La présente trousse est conçue pour vous aider à démarrer.

Il ne s'agit pas seulement du savoir que vous enseignez, mais de la façon dont vous l'enseignez.

Au bout du compte, ce seront votre personnalité et votre enthousiasme qui auront la plus grande incidence sur vos joueurs.





# PARCOURS CANADA SOCCER : CONSEILS EN MATIÈRE D'ENTRAÎNEMENT

**Chaque joueur de soccer est unique et il est important de comprendre et d'évaluer les différences entre les joueurs à divers âges.**

Lorsque vous planifiez une séance d'entraînement, tenez compte des

groupes de joueurs avec lesquels vous travaillez et des résultats que vous souhaitez obtenir, puis choisissez votre méthode d'entraînement en conséquence.

Sans suivre un ordre particulier, voici cinq techniques d'entraînement qui vous fourniront quelques options pour répondre aux besoins de chacun des joueurs :

1

## COMMANDE :

L'entraîneur indique au joueur ce qu'il doit faire et en fait une démonstration (« Je veux que tu passes le ballon à ton partenaire. »).

2

## QUESTION ET RÉPONSE :

L'entraîneur montre la voie avec une question et demande aux joueurs de fournir une réponse (« Auquel de tes coéquipiers pourrais-tu passer le ballon? »).

3

## OBSERVATION ET COMMENTAIRES :

L'entraîneur et les joueurs observent une activité et discutent des résultats (« Observons et voyons ce qui se passera. »).

4

## DÉCOUVERTE GUIDÉE :

L'entraîneur pose une question et lance un défi (« Peux-tu me montrer comment tu réussirais à passer le ballon derrière le défenseur? »), le joueur lui montre ensuite comment il relèverait ce défi.

5

## ESSAIS ET ERREURS :

Les joueurs ou l'entraîneur déterminent un défi et les joueurs sont encouragés à trouver leurs propres solutions avec un soutien minimal de l'entraîneur.

Gardez en tête que même si une méthode fonctionne bien avec un joueur, elle peut ne pas être efficace avec un autre. Il est donc important d'être flexible, d'établir des objectifs réalistes et de donner des commentaires positifs aussi souvent que possible.

Il est également important de garder en tête que même si vous êtes un merveilleux

entraîneur, il est très difficile de forcer un joueur à s'intéresser à votre séance d'entraînement s'il n'a aucune envie d'y être. Faites en sorte que l'expérience soit des plus amusantes et tous vos joueurs voudront revenir la prochaine fois.

# PARCOURS CANADA SOCCER : MODÈLE D'ENTRAÎNEMENT PRIVILÉGIÉ

Canada Soccer recommande une démarche « d'ateliers » pour l'entraînement. Les joueurs passent d'une activité de renforcement des habiletés à une autre à intervalles réguliers. Le temps consacré à chacune des activités varie selon l'âge du joueur.

Cette méthode n'est pas seulement plus amusante pour les jeunes joueurs – qui ont tendance à avoir une capacité d'attention limitée –, mais elle permet également d'offrir des séances d'entraînement adaptées aux besoins particuliers des équipes, selon le nombre de joueurs, le nombre de parents ou d'entraîneurs présents et les installations disponibles.

Chaque séance d'entraînement est organisée autour de quatre ateliers d'activités : un atelier axé sur les habiletés **motrices générales** ou **mouvements de base**; un atelier sur la **coordination**; un atelier sur la **technique de soccer**; et un autre atelier sur les **parties à effectifs réduits**. Mettre en pratique ces quatre « piliers » de l'entraînement à chacune des séances contribuera à développer de jeunes joueurs équilibrés possédant une base du savoir-faire physique, de grandes habiletés en soccer, et idéalement, un amour indéfectible pour le jeu.

## MODÈLE D'ENTRAÎNEMENT

**POUR LES JOUEURS AU STADE « LES FONDAMENTAUX » (FILLES U-6 À U-8, GARÇONS U-6 À U-10), LES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT DEVRAIENT DURER DE 60 À 75 MINUTES ET COMPRENDRE :**

**20%**  
**DE MOUVEMENTS  
DE BASE**

**20%**  
**DE COORDINATION**

**20%**  
**DE TECHNIQUE  
DE SOCCER**

**40%**  
**DE PARTIES À  
EFFECTIFS RÉDUITS**

**La présente trousse vous donnera des idées d'activités particulières pour chacun des quatre piliers de l'entraînement. La façon d'organiser vos séances d'entraînement vous appartient. Par exemple :**

Un entraîneur ou un parent qui travaille avec un seul groupe de joueurs dans une moitié de terrain peut simplement intervertir les activités « piliers » pendant la séance.

Si vous avez accès à tout un terrain, et qu'au moins deux entraîneurs ou parents bénévoles et qu'au moins 12 joueurs sont présents, vous pouvez choisir de diviser les joueurs en deux groupes ou plus et leur demander de participer à tour de rôle aux différents ateliers qui se déroulent en même temps.

## STADE DEUX—FONDAMENTAUX (U-6/U-8 F, U-6/U-10 M)



# TECHNIQUE DE SOCCER

Les techniques d'un joueur de soccer – qui sont axées sur les habiletés de base comme le contrôle du ballon, le dribble, le tir, les feintes, les virages et les passes – s'amélioreront :

- en ayant possession du ballon à de nombreuses reprises;
- en participant à des compétitions amusantes qui motivent les joueurs à utiliser différentes techniques;
- en ayant l'occasion de prendre des décisions rapides quant à la meilleure technique à utiliser dans une situation donnée;
- en recevant de nombreux commentaires positifs.

Au stade « Les fondamentaux » (filles U-6 à U-8, garçons U-6 à U-10), les entraînements techniques devraient représenter environ 20 p. 100 de la période d'entraînement (c.-à-d., 15 minutes lors d'une séance d'entraînement de 75 minutes). Les activités suivantes sont axées sur le dribble, le contrôle, la passe et le tir.

**CONSEIL**

Ces activités aideront les joueurs à acquérir une meilleure sensation du ballon en renforçant leurs habiletés grâce à des techniques de base comme la passe, le contrôle et la réception. Le développement personnel est extrêmement important à ce stade; veuillez donc à proposer des compétitions et des matchs amusants – et à fournir beaucoup de commentaires positifs – afin d'encourager les joueurs à poursuivre l'entraînement et à relever des défis personnels.

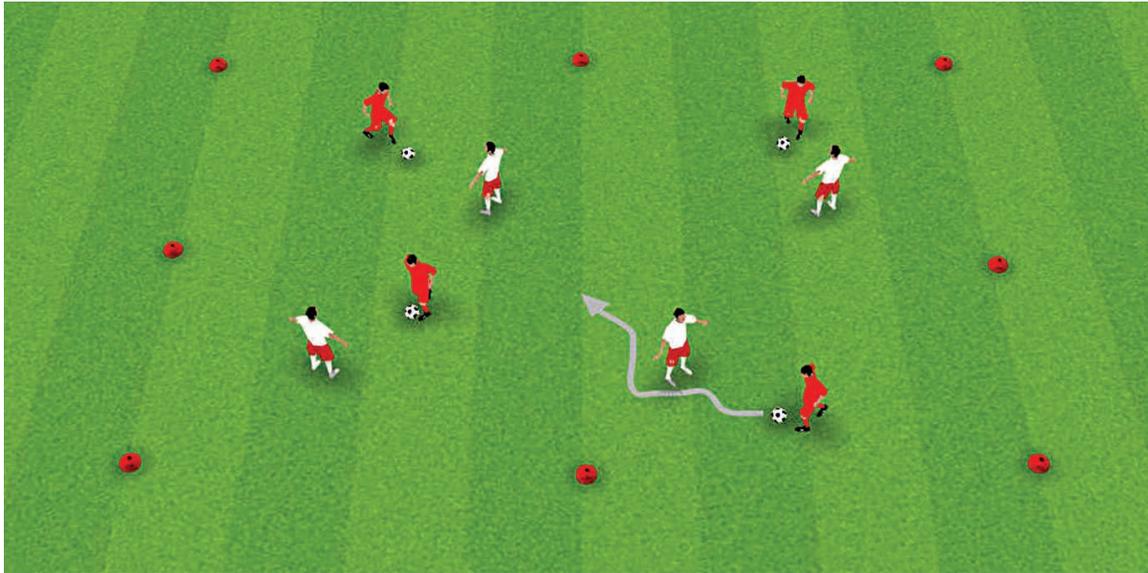
# LE DRIBBLE

LE « DRIBBLE » SIGNIFIE D'UTILISER LES PIEDS POUR FAIRE CIRCULER LE BALLON TOUT EN LE CONTRÔLANT.



## LE DRIBBLE

# ACTIVITÉ N° 1 : « FEINTE ET ESQUIVE »



### ORGANISATION :

- Jusqu'à 16 joueurs, dont quatre joueurs sans ballon (joueurs « libres »).

### INSTRUCTIONS :

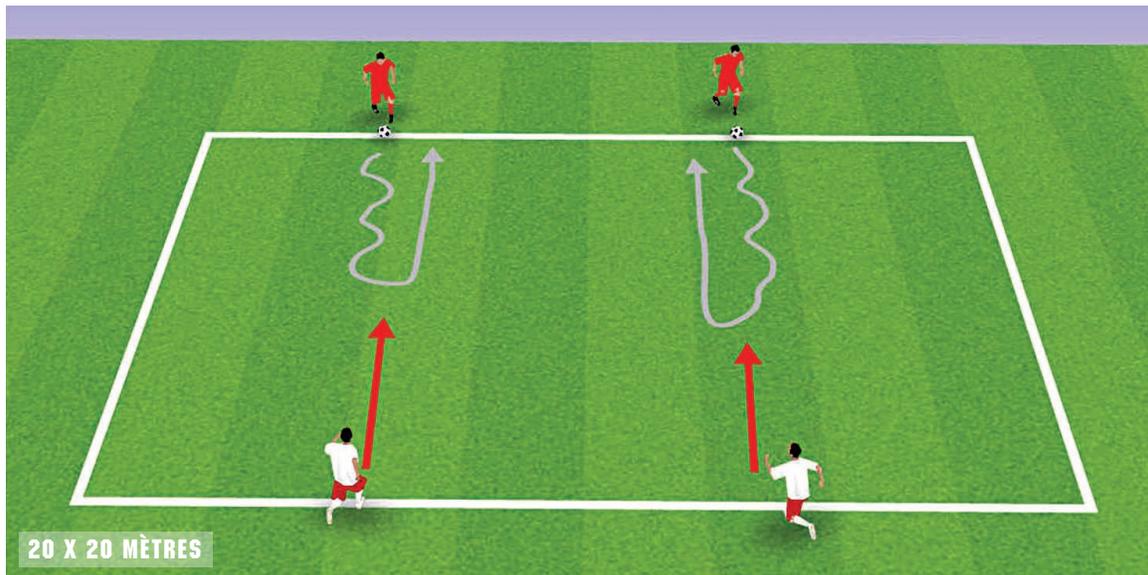
- « Dribblez! » : utilisez vos habiletés de dribble (c.-à-d., la feinte et l'esquive) pour faire circuler le ballon sur le terrain et dépasser le joueur « libre » qui vous bloque le chemin, mais n'essaie pas de s'emparer du ballon.
- « Changez! » : faites relayer les joueurs comme joueur « libre ».

### OPTIONS :

- Combien de joueurs « libres » pouvez-vous dribbler en une minute?
- « Relevez le défi! » : les joueurs « libres » essaient de s'emparer du ballon; s'ils réussissent, c'est à leur tour de dribbler.

## LE DRIBBLE

# ACTIVITÉ N° 2 : « DE L'AUTRE CÔTÉ DU CANAL »



### ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en groupes de deux; un ballon par groupe.

### INSTRUCTIONS :

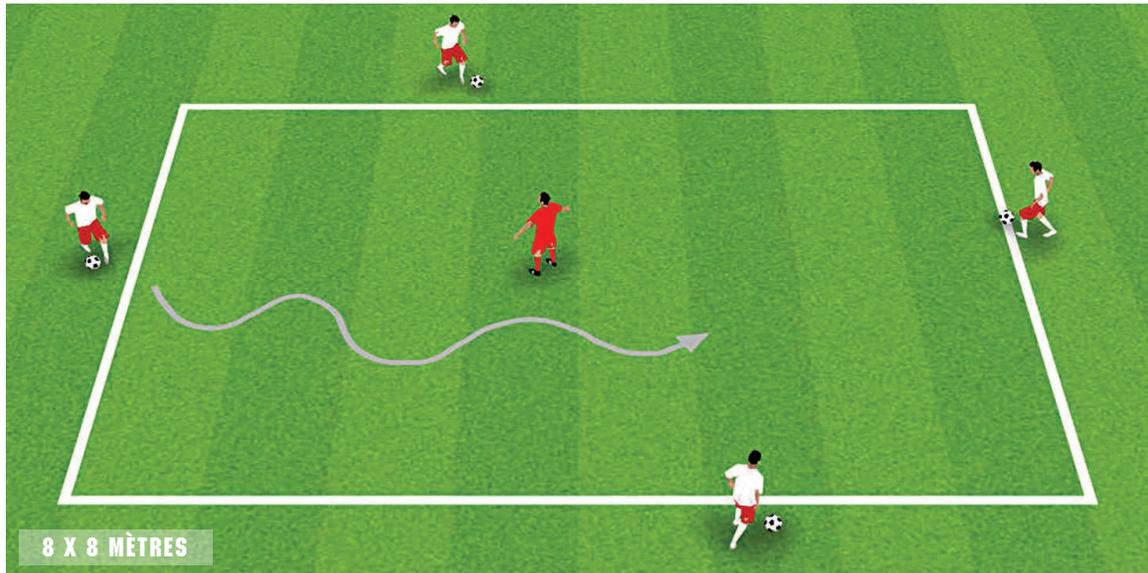
- « Partez! » : le joueur n° 1 dribble le ballon de l'autre côté du canal vers le joueur n° 2.
- « Relevez le défi! » : le joueur n° 2 essaie de s'emparer du ballon avant que le joueur n° 1 puisse se retourner et dribbler le ballon vers son point de départ. Si le joueur n° 2 ne réussit pas à s'emparer du ballon, le joueur n° 1 obtient un point. La fois suivante, le joueur n° 2 dribble le ballon et le joueur n° 1 le lui dispute.
- « Changez! » : échangez les partenaires.

### OPTIONS :

- Diminuez la distance entre les joueurs.
- « Vers l'avant! » : au lieu de se retourner et de dribbler le ballon vers leur point de départ, les joueurs en possession du ballon obtiennent deux points s'ils réussissent à dribbler le ballon au-delà de la ligne de départ de leur partenaire.

## LE DRIBBLE

# ACTIVITÉ N° 3 : « TAGUE DRIBBLÉE »



### ORGANISATION :

- Cinq joueurs, dont quatre d'entre eux munis d'un ballon.
- Le joueur sans ballon (le défenseur) se place au centre du terrain.

### OPTIONS :

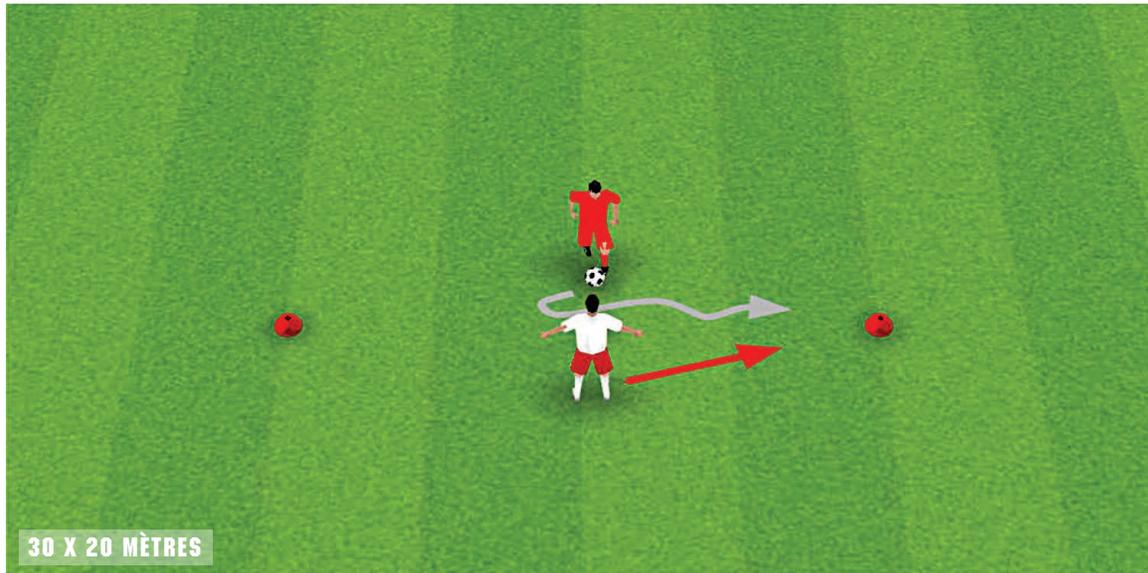
- Au lieu de tenter de taguer les joueurs, le défenseur essaie de s'emparer du ballon. S'il réussit, l'autre joueur devient le défenseur.

### INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : les joueurs à l'extérieur du terrain commencent à dribbler leur ballon à la limite du terrain puis le dribblent en traversant le terrain tandis que le défenseur essaie de les taguer avec la main. Si un joueur se fait taguer une fois, il continue sa traversée du terrain. S'il se fait taguer deux fois au cours de la même traversée, il devient le défenseur.

## LE DRIBBLE

# ACTIVITÉ N° 4 : « COURSE VERS LA CIBLE! »



### ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en groupes de deux; un ballon par groupe.

### INSTRUCTIONS :

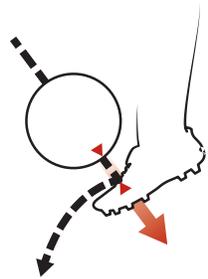
- Les joueurs se placent l'un en face de l'autre entre deux cônes cibles.
- « Partez! » : le joueur n° 1 essaie de dribbler le ballon vers l'un des deux cônes cibles sans que le joueur n° 2 touche le ballon. (Le joueur n° 2 peut disputer le ballon seulement après que le joueur n° 1 ait commencé à dribbler le ballon.) Si le joueur n° 1 amène le ballon à la cible en le contrôlant, il obtient un point. La fois suivante, le joueur n° 2 commence au centre avec le ballon et le joueur n° 1 lui dispute le ballon.
- « Changez! » : changez les partenaires.

### OPTIONS :

- « Continuez! » : le joueur en possession du ballon continue de le dribbler dans un mouvement de va-et-vient entre les cônes aussi souvent que possible sans que son partenaire s'empare du ballon. Si son partenaire lui dispute le ballon et réussit à s'en emparer, le ballon lui appartient.
- Combien de points pouvez-vous compter en une minute?

# CONTRÔLE

LE « CONTRÔLE » SIGNIFIE D'UTILISER LES PIEDS ET D'AUTRES PARTIES DU CORPS (À L'EXCEPTION DES BRAS ET DES MAINS) POUR GARDER LE BALLON PRÈS DU CORPS.



Prends position derrière le ballon.

Abaisse ta jambe lorsque le ballon fait contact.

Tente d'utiliser la même vitesse avec ta jambe que celle du ballon pour l'absorber.



**Contrôle avec le haut du pied (les lacets)**

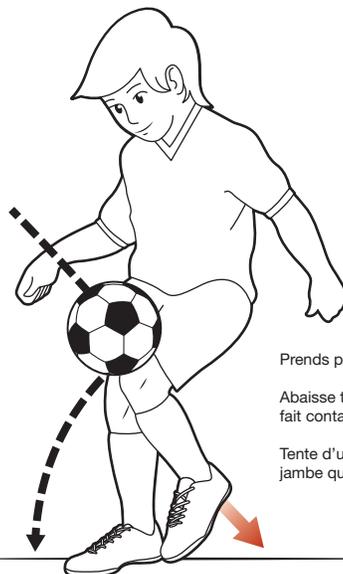


Prends position derrière le ballon.

Abaisse ta jambe lorsque le ballon fait contact.

Tente d'utiliser la même vitesse avec ta jambe que celle du ballon pour l'absorber.

**Contrôle avec l'intérieur du pied**



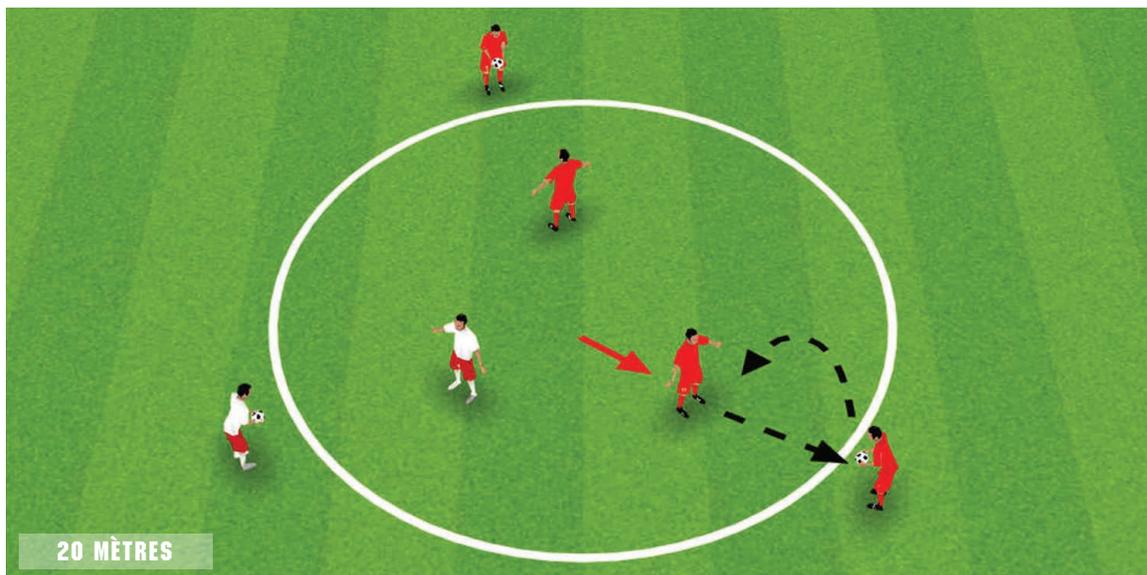
Prends position derrière le ballon.

Abaisse ta jambe lorsque le ballon fait contact.

Tente d'utiliser la même vitesse avec ta jambe que celle du ballon pour l'absorber.

**Contrôle avec la cuisse**

## CONTRÔLE ACTIVITÉ N° 1 : « INTÉRIEUR-EXTÉRIEUR »



### ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en groupes de deux; un ballon par groupe.

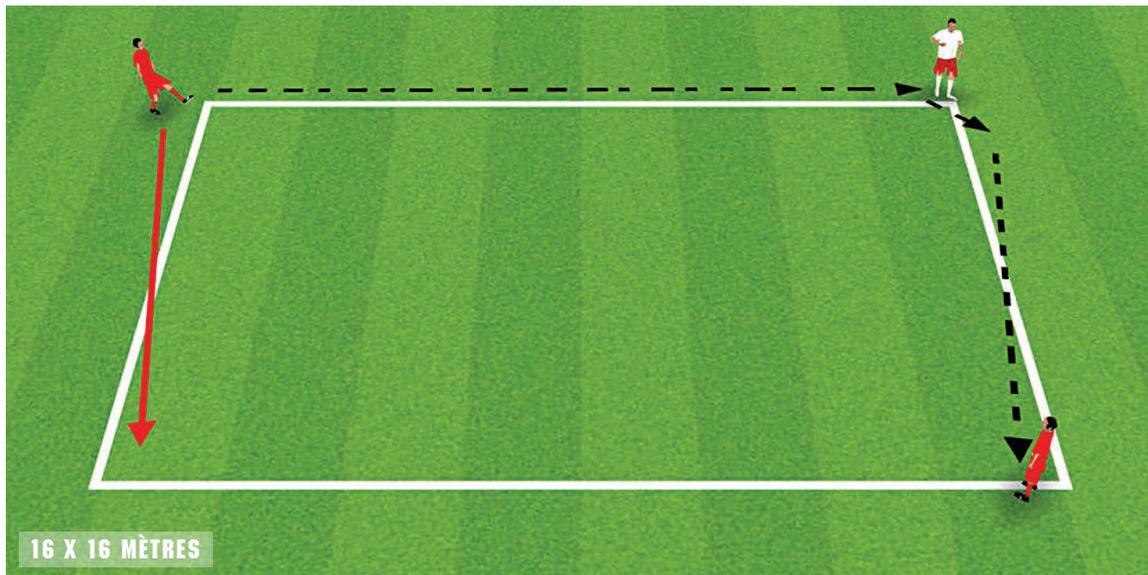
### INSTRUCTIONS :

- Le joueur n° 1 est muni du ballon et commence à l'extérieur du cercle, le joueur n° 2 commence à l'intérieur du cercle.
- « Partez! » : le joueur n° 2 court vers le joueur n° 1, qui lance le ballon au sol à l'intérieur du cercle. Le joueur n° 2 le contrôle avec le pied avant de faire une passe au joueur n° 1.
- « Changez » : après une minute, les joueurs à l'intérieur du cercle se déplacent à l'extérieur et changent de partenaires.

### OPTIONS :

- Lancez le ballon à la hauteur de la taille de votre partenaire pour qu'il le contrôle avec la cuisse.
- Lancez le ballon à la hauteur de la poitrine de votre partenaire pour qu'il le contrôle avec la poitrine puis vous le passe à la volée en utilisant l'intérieur du pied après l'avoir contrôlé avec la poitrine ou le laissez tomber au sol et vous fasse une passe (selon le niveau d'habileté).

## CONTRÔLE ACTIVITÉ N° 2 : « CONTRÔLE RAPIDE »



### ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en groupes de trois.
- Les joueurs commencent en se plaçant dans l'un des trois coins d'un grand carré.

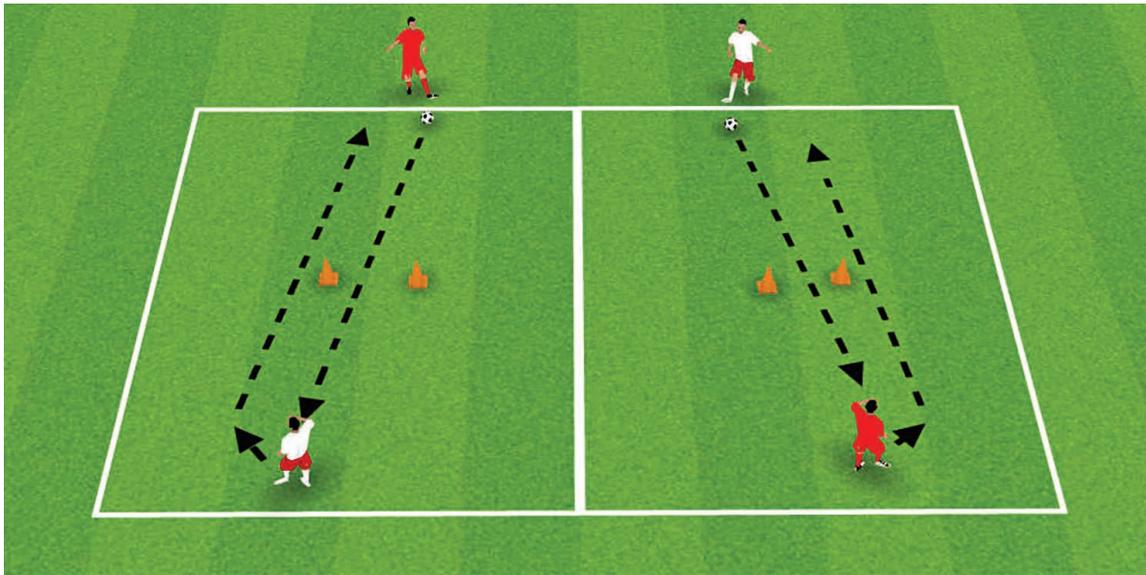
### INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : faites une passe à l'un de vos coéquipiers puis courez jusqu'au coin libre. N'oubliez pas d'utiliser l'intérieur du pied lors d'une passe. Lorsque vous recevez une passe, utilisez un pied pour contrôler le ballon puis faites rapidement une passe avec l'autre pied.
- « Changez de pied! » : utilisez l'autre pied pour contrôler ou passer le ballon.

### OPTIONS :

- « Lancez! » : au lieu de faire une passe, le joueur n° 1 lance le ballon au joueur n° 2 qui le contrôle avec le pied, le genou ou la poitrine avant de faire une volée ou une passe au joueur n° 3. Le joueur n° 1 court jusqu'au coin libre. Le joueur n° 3 ramasse le ballon et le lance au joueur n° 2, etc.
- Variez la hauteur et la vitesse des passes ou faites rebondir le ballon pour augmenter la difficulté.
- N'oubliez pas de contrôler le ballon avec les parties opposées de votre corps (cuisse droite vers pied gauche, etc.).

## CONTRÔLE ACTIVITÉ N° 3 : « FRANCHIR LA PORTE »



### ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en groupes de deux; un ballon par groupe.

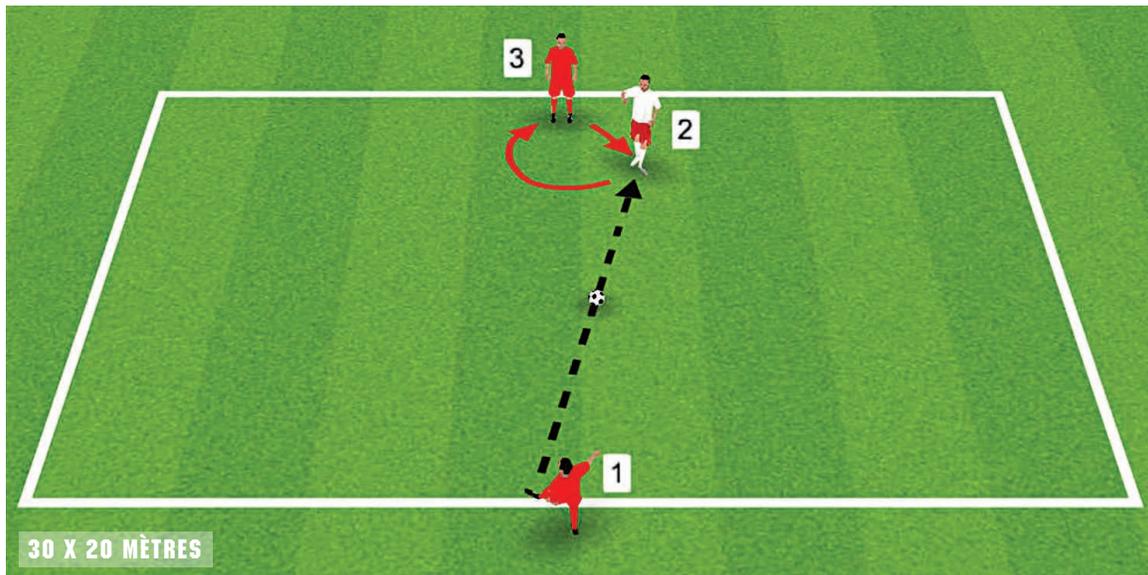
### INSTRUCTIONS :

- Les joueurs se placent de chaque côté du terrain qui renferme une porte au milieu.
- « Passez! » : commencez par passer le ballon dans un mouvement de va-et-vient en franchissant la porte. Lorsque vous recevez une passe, utilisez un pied pour contrôler le ballon puis faites rapidement une passe avec l'autre pied.
- « À l'extérieur! » : le joueur n° 1 fait une passe en franchissant la porte et le joueur n° 2 contrôle le ballon à la première touche puis fait une passe de retour en empruntant l'extérieur de la porte. Alternez l'utilisation de l'intérieur et de l'extérieur de chacun des pieds pour contrôler le ballon.

### OPTIONS :

- « Lancez! » : le joueur n° 1 lance le ballon au joueur n° 2 qui le contrôle avec le pied, la cuisse ou la poitrine avant de faire une passe à son partenaire en franchissant la porte. Contrôlez le ballon avec les parties opposées de votre corps (p. ex., cuisse gauche vers pied droit).
- Ajoutez un gardien de but pour défendre la porte.

## CONTRÔLE ACTIVITÉ N° 4 : « CONTRÔLEZ ET TOURNEZ »



### ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en groupes de trois; un ballon par groupe.
- Le joueur n° 1 est le passeur, le joueur n° 2 est le receveur et le joueur n° 3 est le défenseur.

### INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : le joueur n° 1 fait une passe au joueur n° 2 qui utilise la première touche pour faire demi-tour et être face au joueur n° 3. En tant que défenseur, le joueur n° 3 empêche le joueur n° 2 de s'approcher plus près mais il n'essaie pas de s'emparer du ballon. Le joueur n° 2 se retourne et fait une passe au joueur n° 1.

- « Changez de pied! » : utilisez l'autre pied pour recevoir ou passer le ballon.
- Changez de position après trois tours. Le joueur n° 1 devient le joueur n° 2, etc.

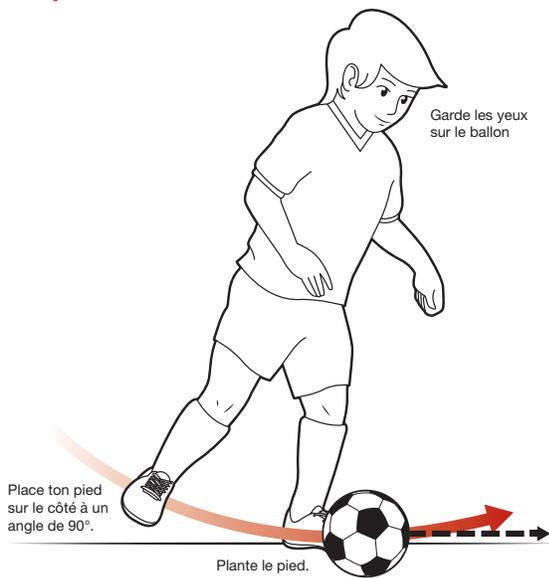
### OPTIONS :

- « Lancez! » : le joueur n° 1 lance le ballon dans les airs à vitesse et hauteur variables et le joueur n° 2 doit utiliser le pied, la cuisse ou la poitrine pour le contrôler avant de se tourner avec le ballon et d'essayer de dépasser le joueur n° 3.
- « Disputez le ballon! » : le joueur n° 3 essaie d'enlever le ballon au joueur n° 2.

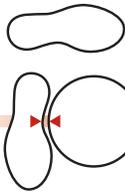
# LA PASSE

LA « PASSE » SIGNIFIE D'UTILISER LES PIEDS POUR ÉCHANGER LE BALLON ENTRE COÉQUIPIERS DE MANIÈRE CONTRÔLÉE.

## La passe

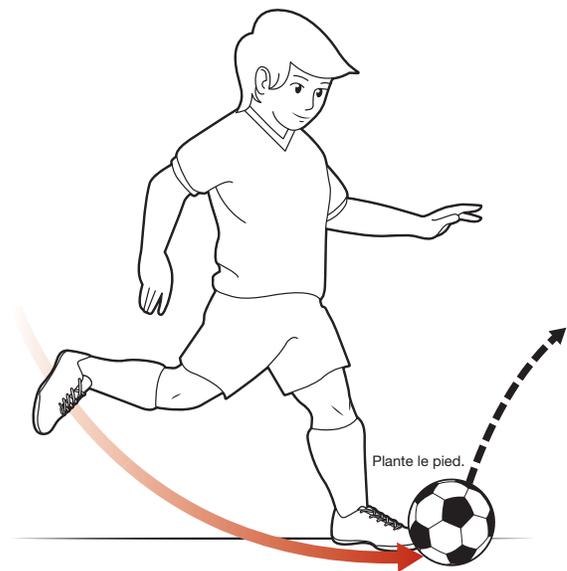


Fais contact près du centre du ballon.



Ouvre l'angle pour faire contact avec l'intérieur du pied. Dirige le ballon vers l'avant avec ton pied en direction de la cible.

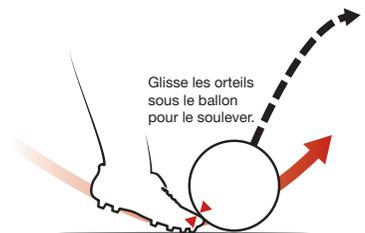
## La passe lobée



Fais contact avec le ballon en ligne droite pour lui donner une rotation arrière.

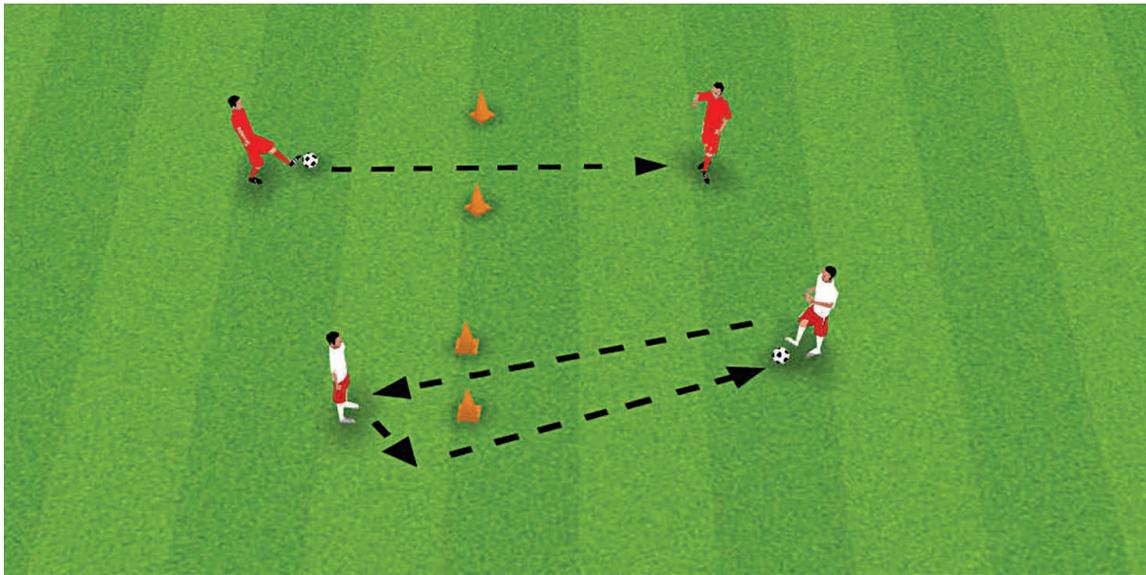


Fais contact avec le bas du ballon.



## LA PASSE

# ACTIVITÉ N° 1 : « PARTENAIRES DE PASSE »



### ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en groupes de deux; un ballon par groupe.

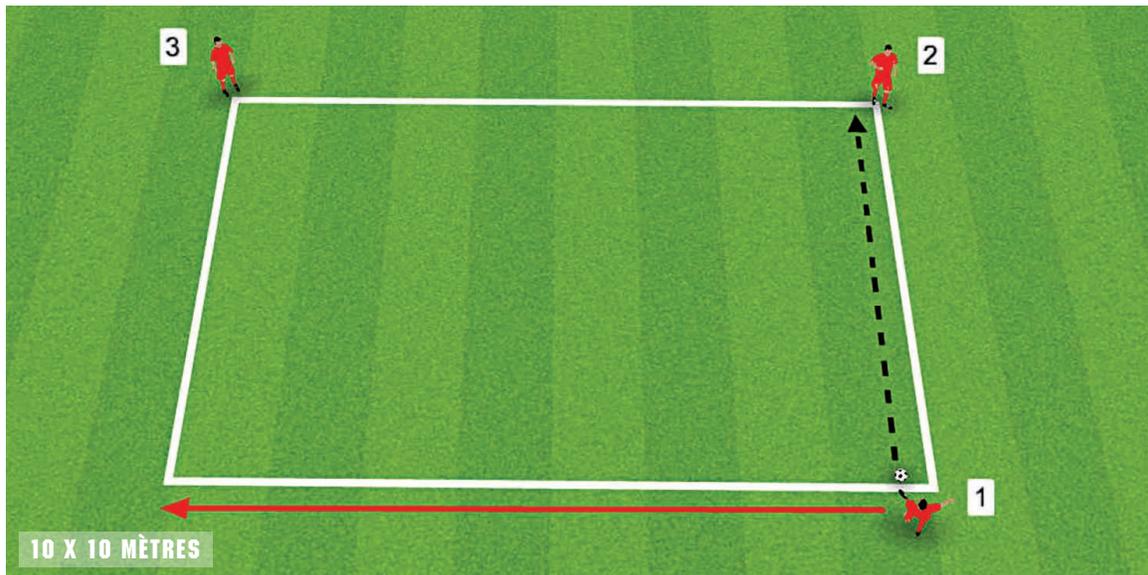
### INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : faites des passes de ballon avec votre partenaire. Essayez de ne faire que deux touches à chaque fois : réceptionnez le ballon et puis faites rapidement une passe à votre partenaire. Utilisez le pied droit pour faire une passe et le pied gauche pour réceptionner le ballon.
- « Changez de pied! » : utilisez le pied gauche pour faire une passe et le pied droit pour réceptionner le ballon.

### OPTIONS :

- Combien de passes pouvez-vous faire en 30 secondes?
- Ajoutez une porte entre les joueurs : le joueur n° 1 fait une passe en franchissant la porte et le joueur n° 2 réceptionne le ballon avec un pied puis fait une passe avec l'autre pied en empruntant l'extérieur de la porte.
- Réceptionnez la passe en utilisant l'extérieur du pied et passez le ballon en utilisant l'intérieur du même pied.

## LA PASSE ACTIVITÉ N° 2 : « LES TROIS COINS »



### ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en groupes de trois; un ballon par groupe.

### INSTRUCTIONS :

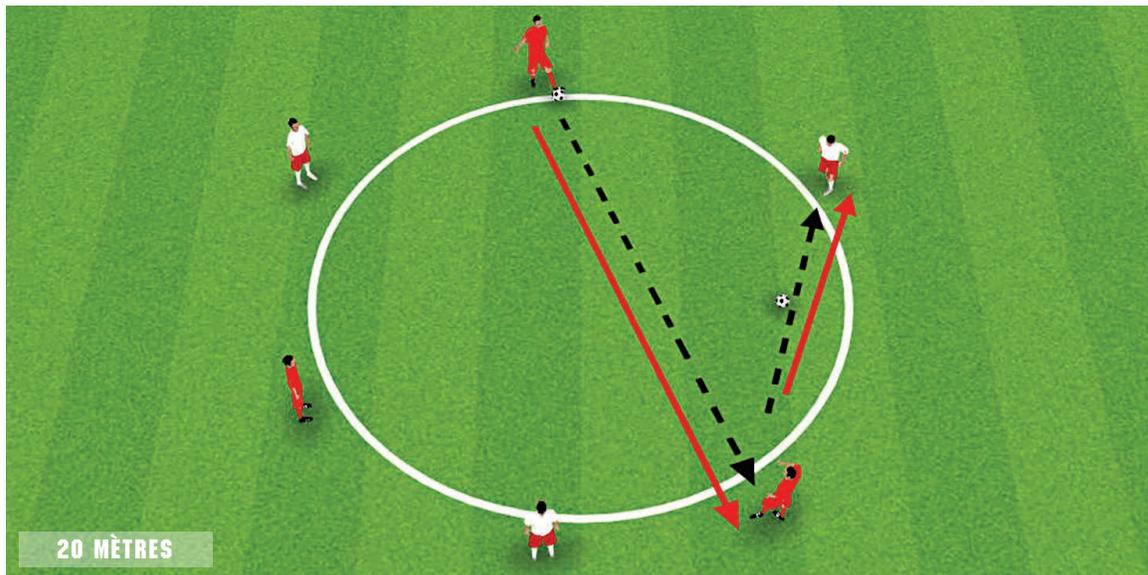
- « Partez! » : le joueur n° 1 fait une passe le long de la ligne de côté au joueur n° 2 puis court jusqu'au coin libre. Le joueur n° 2 réceptionne le ballon et fait une passe le long de la ligne de côté au joueur n° 3 avant de courir jusqu'au coin libre. Le joueur n° 3 réceptionne le ballon et fait une passe au joueur n° 1, etc.
- N'oubliez pas d'utiliser le côté du pied lorsque vous faites une passe. Lorsque vous réceptionnez une passe, essayez de ne faire que deux touches : contrôlez le ballon avec le pied droit puis faites rapidement une passe avec le pied gauche.
- « Changez de pied! » : utilisez le pied gauche pour contrôler le ballon et le pied droit pour faire une passe.

### OPTIONS :

- Permettez à un joueur de faire une passe à un de ses coéquipiers avant de courir jusqu'au coin libre.
- Le joueur n° 1 fait une passe vers le coin libre et le joueur n° 2 court pour le réceptionner. Le joueur n° 2 fait une passe vers le coin libre et le joueur n° 3 court pour le réceptionner, etc.

## LA PASSE

# ACTIVITÉ N° 3 : « PASSES EN CERCLE »



### ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs autour d'un grand cercle; un ballon pour commencer.

### INSTRUCTIONS :

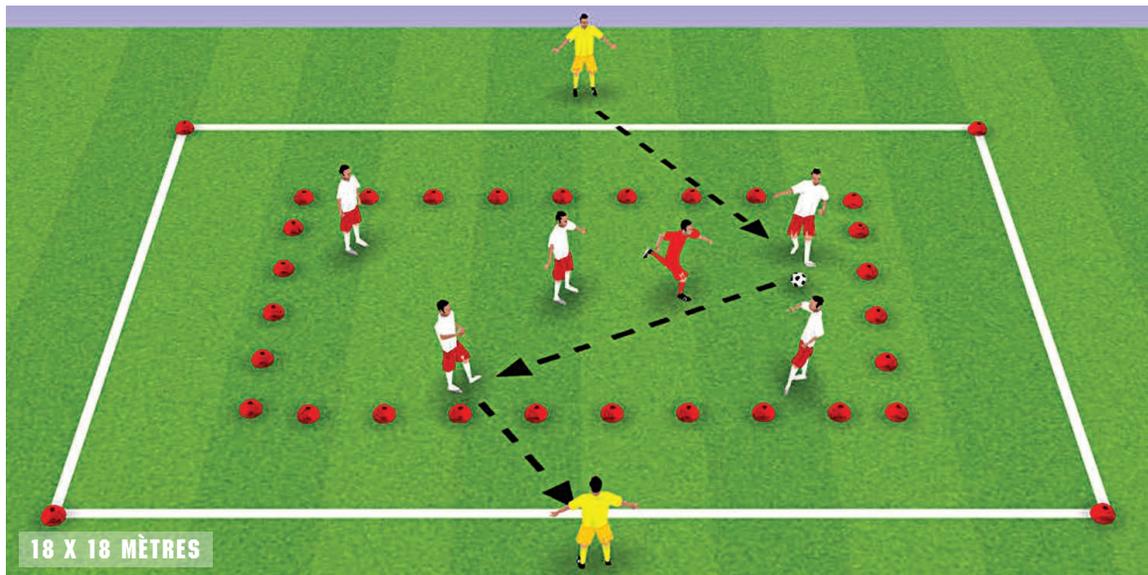
- « Partez! » : le joueur muni du ballon obtient deux touches : une pour entrer dans le cercle et une pour faire une passe à un coéquipier. Le premier joueur court derrière sa passe jusque de l'autre côté du cercle. Le receveur a ensuite deux touches pour réceptionner le ballon et faire une passe à un autre coéquipier, puis court derrière sa passe, etc.

### OPTIONS :

- Utilisez plusieurs ballons.
- Un joueur se place au centre du cercle et fait des passes à différents joueurs placés aux limites du cercle, lesquels réceptionnent le ballon et font une passe de retour en une touche. Substituez les joueurs après 30 secondes.
- Plusieurs joueurs (c.-à-d., deux à quatre), chacun muni d'un ballon, se placent au centre du cercle et font des passes aux différents joueurs placés aux limites du cercle. Après chacune des passes, ils courent derrière le ballon, contournent le joueur à l'extérieur en courant (chevauchement) et reviennent au centre pour réceptionner une passe de retour et continuer. Substituez les joueurs après une minute.

## LA PASSE

### ACTIVITÉ N° 4 : « ZONE DE DANGER »



#### ORGANISATION :

- Huit joueurs (deux destinataires de passes, cinq passeurs, un défenseur); un ballon.
- Un carré central (la « zone de danger ») à l'intérieur d'un carré plus grand (la « zone neutre ») délimité par des cônes.

#### INSTRUCTIONS :

- Les deux destinataires de passes se placent de chaque côté de la zone neutre; les passeurs et le défenseur commencent à l'intérieur de la zone de danger.
- « Partez! » : un destinataire de passes fait une passe dans la zone de danger. Les passeurs tiennent le ballon hors de portée du défenseur et font une passe à l'autre destinataire de passe.

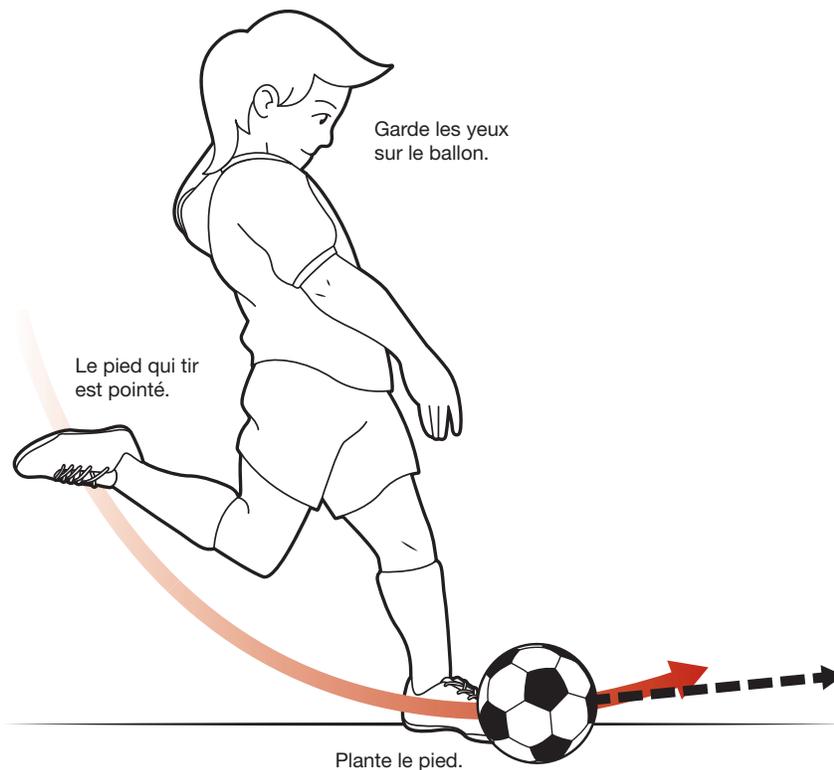
- S'ils sont sous pression, les passeurs doivent dribbler le ballon jusqu'à la zone neutre où le défenseur ne peut leur disputer le ballon. Cela permettra aux passeurs de se regrouper avant d'exécuter la prochaine passe dans la zone de danger.
- « Changez! » : substituez les joueurs après cinq minutes.

#### OPTIONS :

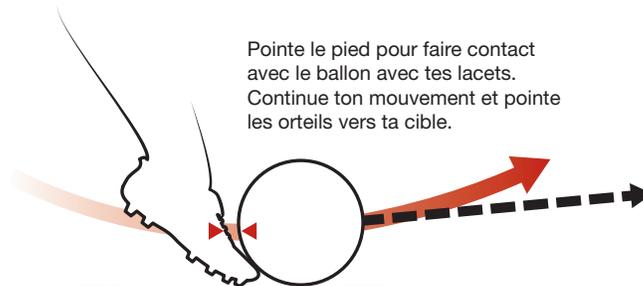
- Ajoutez un deuxième défenseur.
- Lorsqu'un destinataire de passes réceptionne le ballon, le joueur qui lui a fait la passe change de rôle avec lui.

# TIR AU BUT

LE « TIR AU BUT » SIGNIFIE D'UTILISER LES PIEDS POUR FAIRE PÉNÉTRER LE BALLON DANS LE BUT.

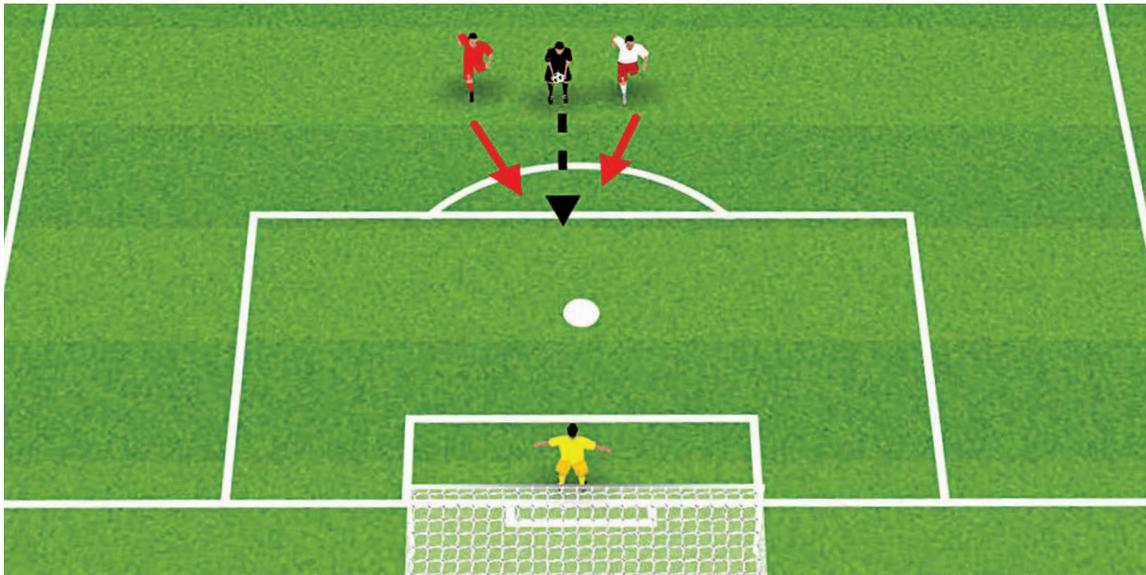


Fais contact vers le centre ou le bas du ballon.



## TIR AU BUT

### ACTIVITÉ N° 1 : « SOCCER UN CONTRE UN »



#### ORGANISATION :

- Jusqu'à 10 joueurs répartis en groupes de deux; un gardien de but.
- Les joueurs forment deux lignes de chaque côté d'un entraîneur.

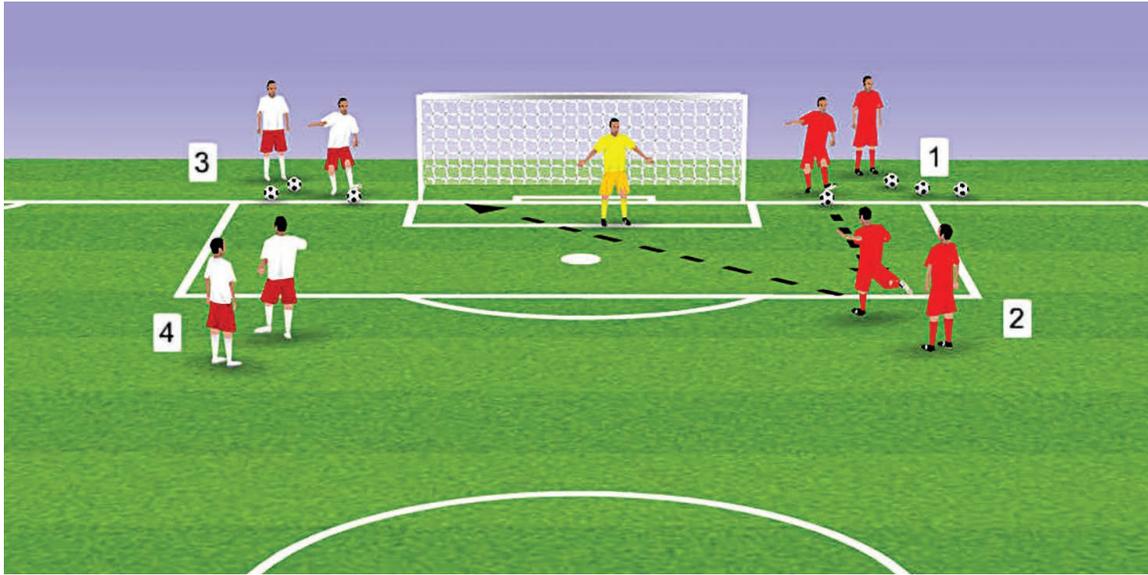
#### INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : lorsque l'entraîneur met le ballon en jeu, les deux joueurs au-devant de la ligne le poursuivent. Le premier joueur qui arrive au ballon essaie de faire un tir au but pendant que l'autre joueur essaie de lui prendre le ballon et ensuite de faire un tir.

#### OPTIONS :

- Demandez aux joueurs de commencer en prenant différentes positions : **1.** Assis. **2.** Couchés sur le dos. **3.** Dans une position de flexion-extension au sol.
- Un joueur est l'attaquant désigné, l'autre est le défenseur. L'entraîneur met le ballon en jeu selon des angles différents : **1.** De derrière l'attaquant. **2.** De la ligne de côté. **3.** De la ligne de but.

## TIR AU BUT ACTIVITÉ N° 2 : « JEU PARALLÈLE »



### ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en quatre petits groupes; un gardien de but.
- Attribuez un numéro de 1 à 4 à chacun des groupes.

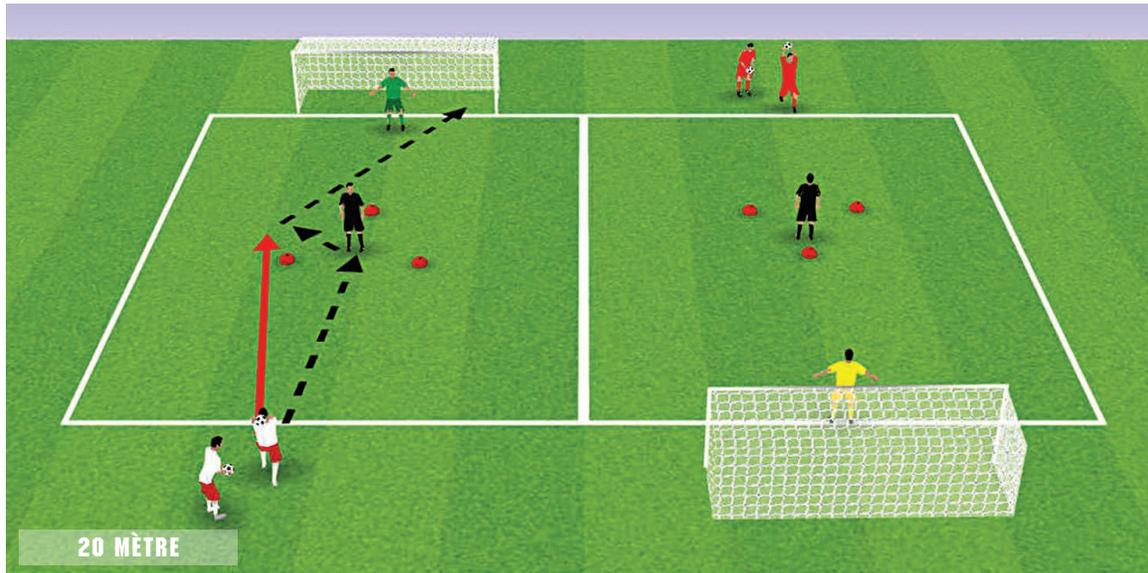
### INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : le premier joueur du groupe n° 1 fait une passe au premier joueur du groupe n° 2, qui réceptionne le ballon et fait un tir au but. Répétez l'exercice avec les groupes n° 3 et n° 4. N'oubliez pas de contrôler le ballon et de faire un tir en seulement deux touches.

### OPTIONS :

- « En diagonale » : le groupe n° 1 fait des passes au groupe n° 4. Le groupe n° 3 fait des passes au groupe n° 2.
- « De côté » : les groupes n° 1 et n° 3 font des passes à partir des lignes de côté de la surface de réparation
- « Disputez le ballon! » : après avoir fait une passe, les joueurs des groupes n° 1 et n° 3 se déploient sur le terrain pour disputer le ballon au tireur.

## TIR AU BUT ACTIVITÉ N° 3 : « LE TRIANGLE DES BERMUDES »



### ORGANISATION :

- Jusqu'à 10 joueurs, chacun muni d'un ballon, répartis en deux équipes; un gardien de but.
- L'entraîneur ou un parent se place à l'intérieur d'un triangle délimité par des cônes.

### INSTRUCTIONS :

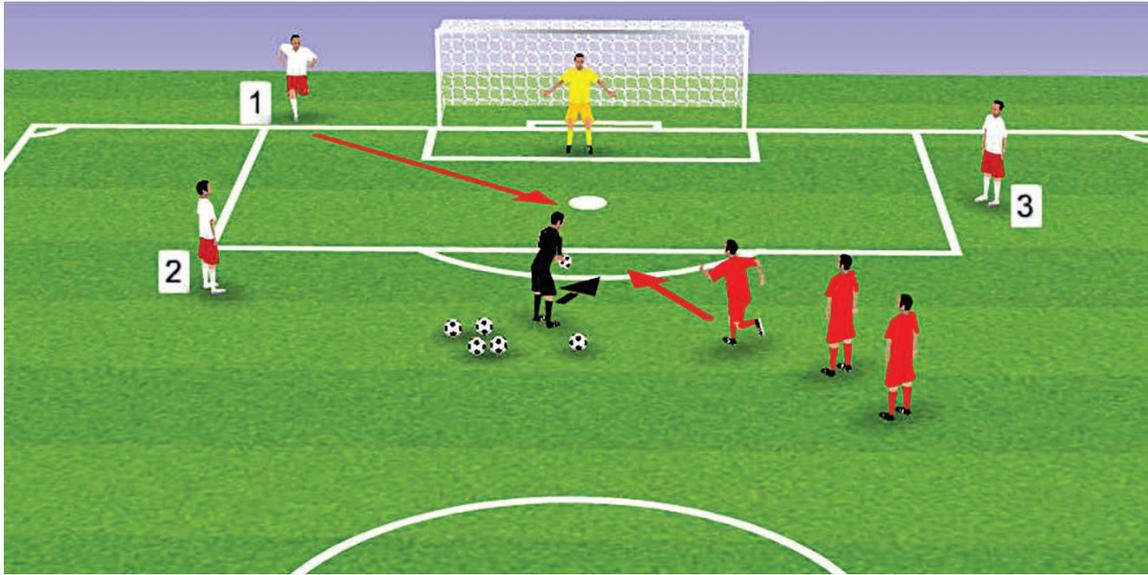
- « Partez! » : le premier joueur de la file lance le ballon à l'entraîneur ou au parent. Celui-ci attrape le ballon et le fait rouler à sa gauche ou à sa droite.  
Le joueur pourchasse le ballon et fait un tir au but, puis court se placer à l'arrière de la file.
- « Passe au sol! » : au lieu de lancer le ballon, le joueur fait une passe à l'entraîneur ou au parent. Celui-ci fait une passe de retour juste au-delà du triangle. Les joueurs

essaient de faire passer le ballon derrière l'entraîneur ou le parent en une seule touche (avec l'intérieur ou l'extérieur du pied) avant de faire un tir.

### OPTIONS :

- « Disputez le ballon! » : placez un joueur dans le triangle au lieu d'un entraîneur ou d'un parent et demandez-lui de sortir du triangle pour disputer le ballon au tireur après lui avoir fait une passe. Après un tour, le tireur se place dans le triangle et le joueur au centre se place à l'arrière de la file

## TIR AU BUT ACTIVITÉ N° 4 : « 1-2-3 DÉFENSE! »



### ORGANISATION :

- Jusqu'à 8 joueurs (cinq tireurs; trois défenseurs) et un gardien de but.
- Attribuez un numéro de 1 à 3 aux défenseurs.

### INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : l'entraîneur fait rouler le ballon vers l'avant. Le premier tireur de la file poursuit le ballon et essaie de faire un tir au but tandis que le défenseur n° 1 essaie de bloquer son tir et de s'emparer du ballon. Le défenseur n° 2 dispute le ballon au deuxième tireur et le défenseur n° 3 dispute le ballon au troisième tireur avant de reprendre l'exercice avec le défenseur n° 1, et ainsi de suite.
- « Changez! » : lorsque tous les tireurs ont eu chacun trois tours, substituez les positions.

### OPTIONS :

- L'entraîneur appelle le numéro des défenseurs de façon aléatoire à chaque fois afin que le tireur doive prendre une décision rapide pour découvrir qui lui disputera le ballon.
- Envoyez deux tireurs et un défenseur pour créer une situation de deux contre un. Ajoutez un deuxième défenseur pour créer une situation de deux contre deux.

## 2

### STADE DEUX—FONDAMENTAUX (U-6/U-8 F, U-6/U-10 M)



## MOUVEMENTS DE BASE

Les activités de mouvements de base comprennent :

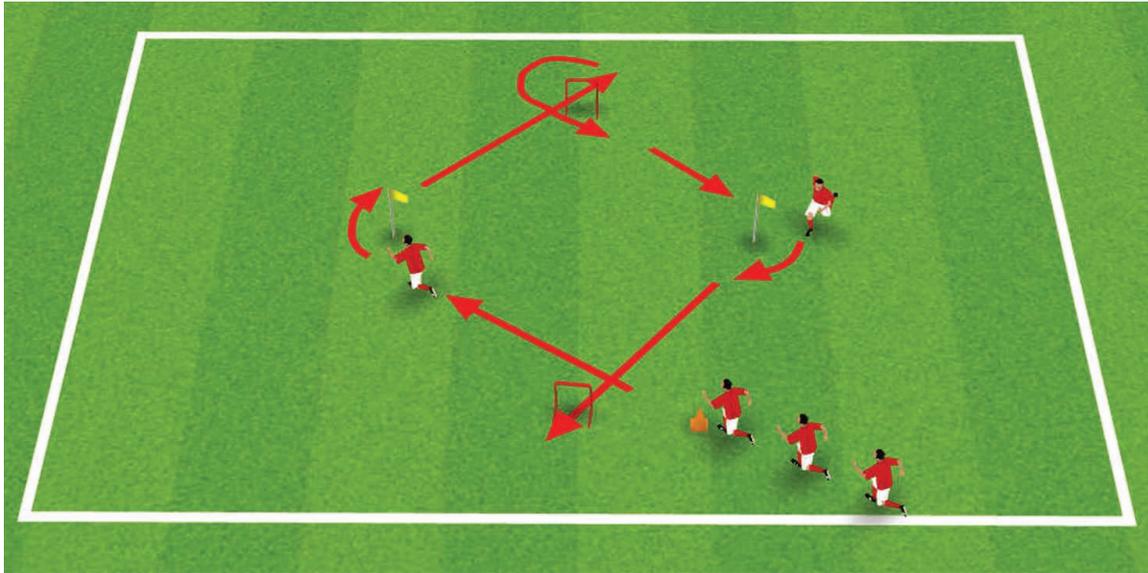
- des exercices d'agilité : courir, changer de direction, accélérer, ralentir et arrêter;
- des exercices d'équilibre : sauter à cloche-pied, sauter, exécuter une réception au sol;
- des exercices de coordination : combiner différents mouvements, se déplacer avec le ballon, tomber et se relever de façon sécuritaire.

Au stade « Les fondamentaux » (filles U-6 à U-8; garçons U-6 à U-10), les activités d'habiletés motrices générales devraient représenter environ 20 p. 100 de la période d'entraînement (c.-à-d., 15 minutes lors d'une séance d'entraînement de 75 minutes). À cet âge, les entraîneurs peuvent présenter des parcours amusants et des parcours à obstacles qui combinent différents mouvements – comme des sauts en pirouette, des sauts latéraux et des sauts de haies – pour stimuler les joueurs de différentes façons.

#### CONSEIL

Il est important de faire en sorte que les jeunes joueurs soient actifs et participent aux séances. Dans la présente trousse, vous trouverez des options pour chacune des activités qui vous permettront de les renouveler souvent. À des intervalles de quelques minutes, motivez vos joueurs en leur proposant quelque chose de différent qui surpasse les exercices de base : demandez-leur de bouger de différentes façons, fixez des limites de temps ou faites-les compétitionner entre eux pour les stimuler et maintenir leur intérêt.

## MOUVEMENTS DE BASE ACTIVITÉ N° 1 : « CÔNES ET HAIES »



### ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs.
- Alternez des cônes et des haies pour délimiter le parcours, comme indiqué.
- Modifiez le parcours selon la disponibilité de l'équipement (c.-à-d., demandez aux joueurs de sauter par-dessus des cônes ou des ballons et de ramper entre les jambes de leurs coéquipiers si des haies ne sont pas disponibles).

### INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : terminez le parcours aussi vite que possible (selon la disponibilité de l'équipement) : **1.** Courez et contournez le premier cône. **2.** Tournez et courez vers la première haie puis rampez en dessous.

**3.** Courez et contournez le deuxième cône.

**4.** Sautez par-dessus la deuxième haie.

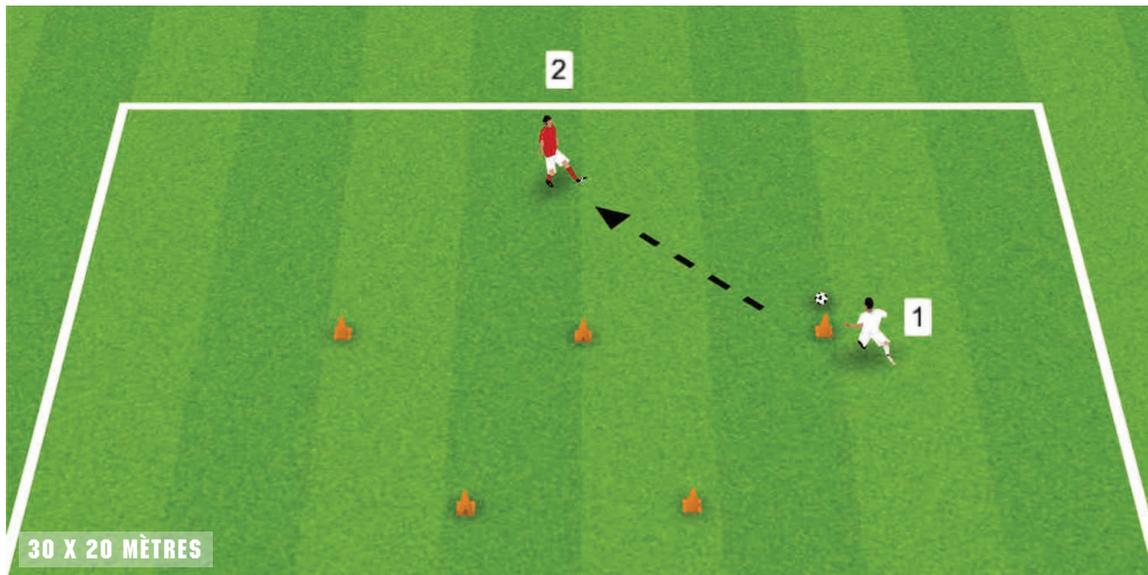
**5.** Courez vers la dernière haie, sautez par-dessus et vous avez terminé! Dès que vos pieds touchent le sol, le prochain joueur commence le parcours.

### OPTIONS :

- Faites-en une course en chronométrant les joueurs lorsqu'ils effectuent le parcours à tour de rôle.

## MOUVEMENTS DE BASE

# ACTIVITÉ N° 2 : « PASSES ENTRE PARTENAIRES »



### ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en groupes de deux; un ballon par groupe.
- Utilisez des cônes pour délimiter un parcours en forme de « W », comme indiqué.
- À tour de rôle, les joueurs effectuent le parcours encouragés par leurs partenaires.

### INSTRUCTIONS :

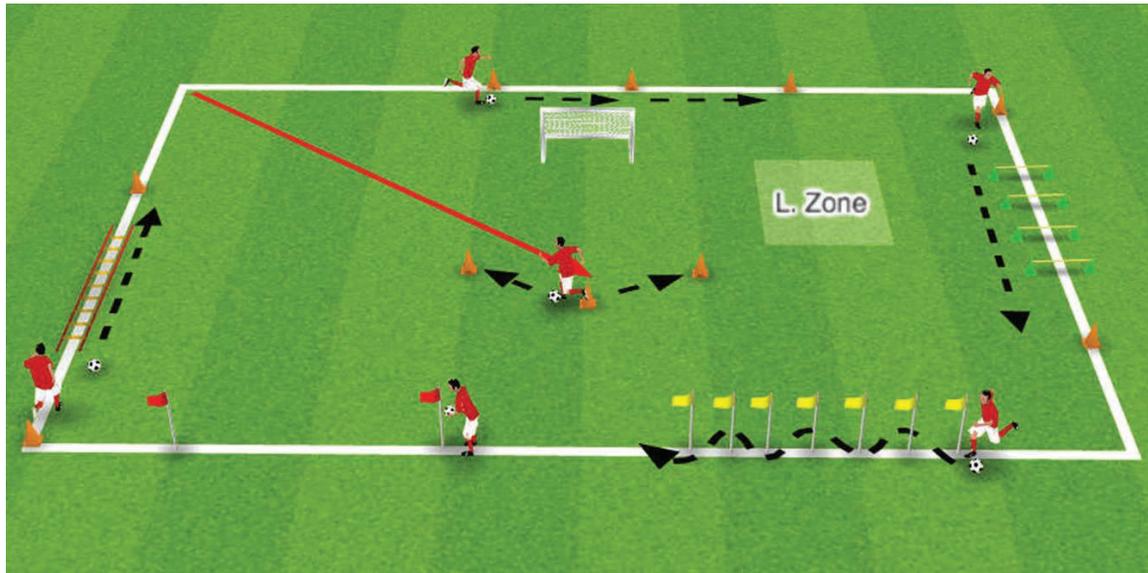
- « Partez! » : le joueur n° 1 commence par réceptionner une passe du joueur n° 2 et lui fait une passe de retour. Ensuite, le joueur n° 2 suit avec le ballon à l'extérieur du « W » tandis que le joueur n° 1 effectue le parcours le plus rapidement possible, en traçant la forme de la lettre « W » :
  1. Courez à reculons vers le premier cône.

2. Pivotez et courez vers l'avant jusqu'au prochain cône (le point central du « W »). Réceptionnez une passe de votre partenaire et faites-lui une passe de retour avant de vous déplacer. Continuez cet enchaînement (à reculons puis vers l'avant et passe) jusqu'au dernier cône, puis déplacez les pieds latéralement jusqu'à la ligne d'arrivée.

### OPTIONS :

- Les joueurs dribblent un ballon tout au long du parcours au lieu de réceptionner des passes de leurs partenaires.
- Encouragez les joueurs à faire des passes avec une seule touche (c.-à-d., sans d'abord contrôler le ballon).

## MOUVEMENTS DE BASE ACTIVITÉ N° 3 : « PARCOURS À SIX STATIONS »



### ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs.
- Sur un grand terrain, utilisez des cônes, des repères ou des haies pour installer six stations d'habiletés différentes, comme indiqué. Les habiletés peuvent comprendre :
  1. Courir avec le ballon en utilisant le pied droit.
  2. Courir avec le ballon en utilisant le pied gauche.
  3. Se faufiler entre des cônes en faisant circuler le ballon.

### OPTIONS :

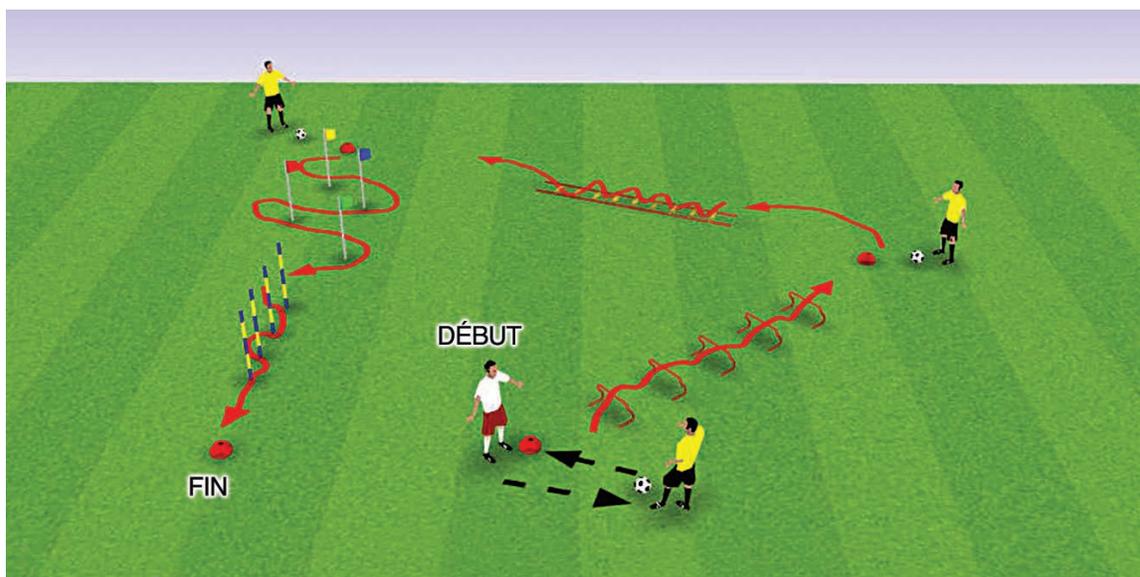
- Mettez en place une « Zone d'apprentissage » au dernier arrêt du parcours, où les joueurs peuvent mettre en pratique des habiletés particulières qui nécessitent une attention supplémentaire selon l'entraîneur. Il s'agit là d'une occasion pour l'entraîneur de corriger la performance des joueurs, au besoin, et de formuler des commentaires positifs.

### INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : les joueurs effectuent le parcours aussi rapidement que possible. Lorsque le premier joueur de la file termine la station n° 1, il se déplace vers la station n° 2 et le deuxième joueur commence le parcours. Poursuivez jusqu'à ce que tous les joueurs aient effectué trois fois le parcours.

## MOUVEMENTS DE BASE

# ACTIVITÉ N° 4 : « TRIANGLE AMUSANT! »



### ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en groupes de trois ou quatre.
- Utilisez des cônes, des repères ou des haies pour délimiter un parcours en forme de triangle, comme indiqué.
- Les joueurs effectuent le parcours à tour de rôle, encouragés par leurs deux ou trois partenaires placés à l'extérieur, chacun muni d'un ballon.
- Modifiez le parcours selon la disponibilité de l'équipement.

### INSTRUCTIONS :

- « Partez » : effectuez le parcours aussi rapidement que possible : **1.** Commencez en réceptionnant une passe d'un partenaire et en lui faisant une passe de retour. **2.** Courez et sautez au-dessus de six petites haies. **3.** Réceptionnez une passe

d'un partenaire puis lui faire une passe de retour. **4.** Courez puis sautez dans six cerceaux très espacés les uns des autres, en alternant les pieds dans chacun des cerceaux. **5.** Réceptionnez une passe d'un partenaire puis lui faire une passe de retour. **6.** Courez vers l'avant et faufilez-vous entre les six cônes très espacés les uns des autres, puis la série de six cônes très rapprochés les uns des autres. **7.** Réceptionnez une passe puis faites une passe de retour pour terminer.

### OPTIONS :

- Ajoutez un but à la fin du parcours pour que les joueurs doivent réceptionner une passe puis marquer un but pour terminer.
- Encouragez les joueurs à faire des passes en une seule touche (c.-à-d., sans d'abord contrôler le ballon).

## 2

### STADE DEUX—FONDAMENTAUX (U-6/U-8 F, U-6/U-10 M)



## COORDINATION

La coordination d'un joueur s'améliorera :

- en ayant recours à des activités et des jeux amusants visant à développer son agilité, son équilibre et sa vitesse.
- en ayant possession du ballon à de nombreuses reprises;
- en utilisant toutes les parties du pied;
- en apprenant à contrôler le ballon dans les airs.

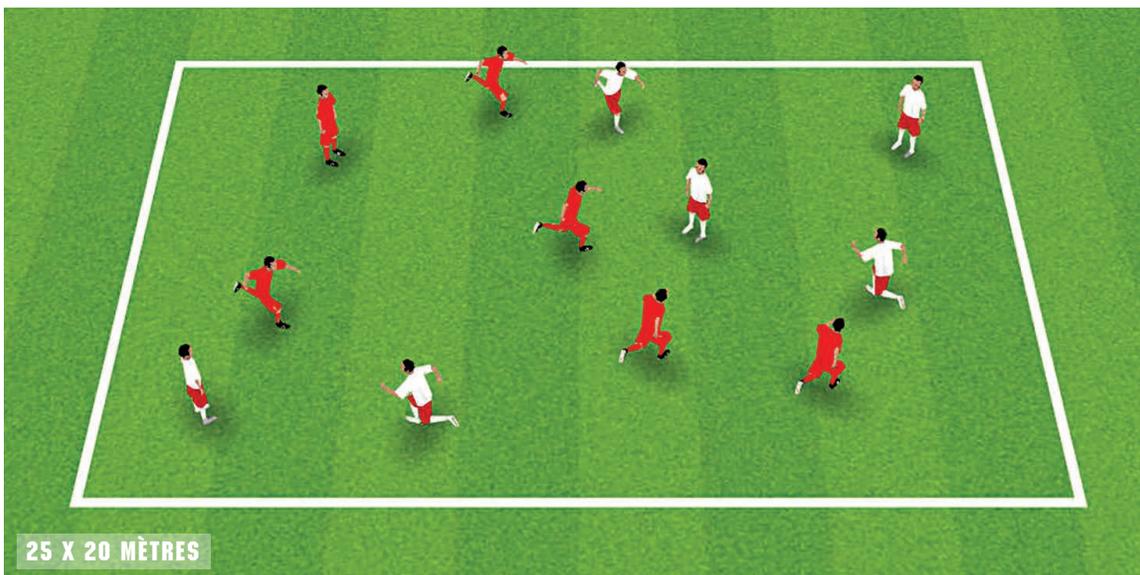
Au stade « Les fondamentaux » (filles U-6 à U-8; garçons U-6 à U-10), les exercices de coordination devraient représenter environ 20 p. 100 de la période d'entraînement (c.-à-d., 15 minutes lors d'une séance d'entraînement de 75 minutes). Les activités suivantes mettent l'accent sur le dribble, le contrôle du ballon et la passe afin d'améliorer la coordination.

#### CONSEIL

À ce stade de développement, la clé est de continuer de renforcer le savoir-faire physique des joueurs (courir, sauter, tourner, botter, lancer, réceptionner, etc.) au moyen de jeux amusants. Au fur et à mesure que les joueurs se familiarisent avec le ballon, encouragez-les à utiliser les six parties du pied (l'intérieur, l'extérieur, le dessus, la plante, le talon et les orteils) pour contrôler le ballon et essayer de le faire circuler dans différentes directions.

## COORDINATION — LE DRIBBLE

### ACTIVITÉ N° 1 : « CAPTURE DE DOSSARDS! »



#### ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en deux équipes. Aucun ballon pour commencer.
- Chaque joueur porte un dossard (ou un vieux tee-shirt) rentré en partie dans ses shorts et qui pend plus ou moins jusqu'à l'ourlet de ses shorts.

#### INSTRUCTIONS :

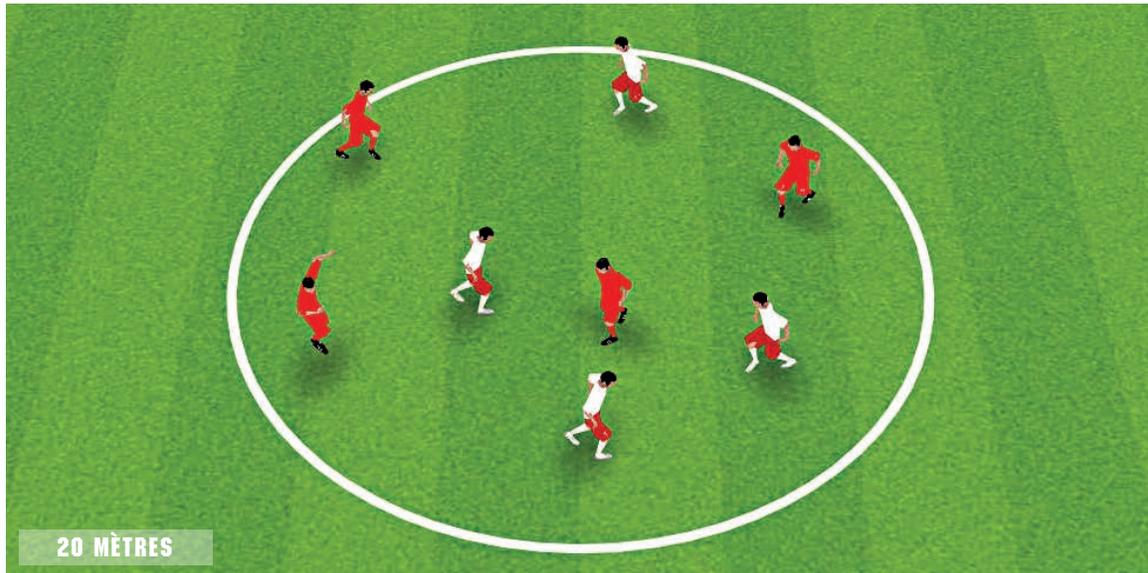
- « Partez! » : courez sur le terrain et essayez de « capturer » tous les dossards des joueurs de l'équipe adverse en les retirant de leurs shorts. Le dernier joueur dont le dossard est toujours rentré dans ses shorts à la fin du jeu remporte un point pour son équipe.

#### OPTIONS :

- Chaque joueur est muni d'un ballon et il doit le dribbler sur le terrain tout en essayant de capturer les dossards.
- Intégrez la règle du « retrait » où les joueurs qui perdent leurs dossards (ou dont le ballon est botté hors des limites) doivent quitter le terrain. Le dernier joueur sur le terrain remporte un point pour son équipe

## COORDINATION — LE DRIBBLE

### ACTIVITÉ N° 2 : « RÉAGISSEZ RAPIDEMENT! »



#### ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs dans un cercle. Aucun ballon pour commencer.

#### INSTRUCTIONS :

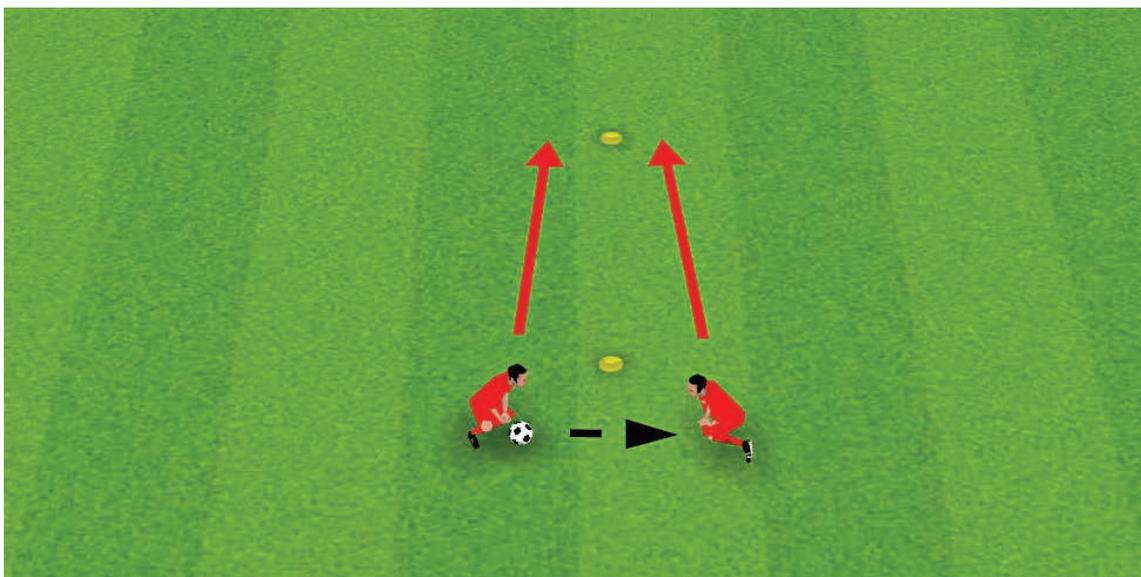
- « Partez! » : les joueurs courent librement dans le cercle.
- « Écoutez! » : changez votre façon de vous déplacer selon les commandes de l'entraîneur : **1.** Courez vers l'arrière. **2.** Déplacez les pieds latéralement. **3.** Sautez sur place. **4.** Assoyez-vous et relevez-vous rapidement; continuez de courir. **5.** Genoux élevés. **6.** Talons-fesses. **7.** Touchez l'intérieur du pied, etc.

#### OPTIONS :

- Chaque joueur commence à dribbler un ballon sur le terrain.
- « Écoutez » : **1.** Tournez et dribblez le ballon dans l'autre direction. **2.** Dribblez sur le côté. **3.** Sautez sur place avec le ballon entre les genoux. **4.** Lancez le ballon et attrapez-le. **5.** Laissez tomber le ballon, faites une volée avec la cuisse puis attrapez-le, etc. Continuez de dribbler.

## COORDINATION — LE DRIBBLE

### ACTIVITÉ N° 3 : « DUOS MORTELS »



#### ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en groupes de deux; un ballon par groupe.
- Placez deux repères à environ cinq mètres de distance. Les joueurs commencent en se plaçant de chaque côté d'un repère.

#### INSTRUCTIONS :

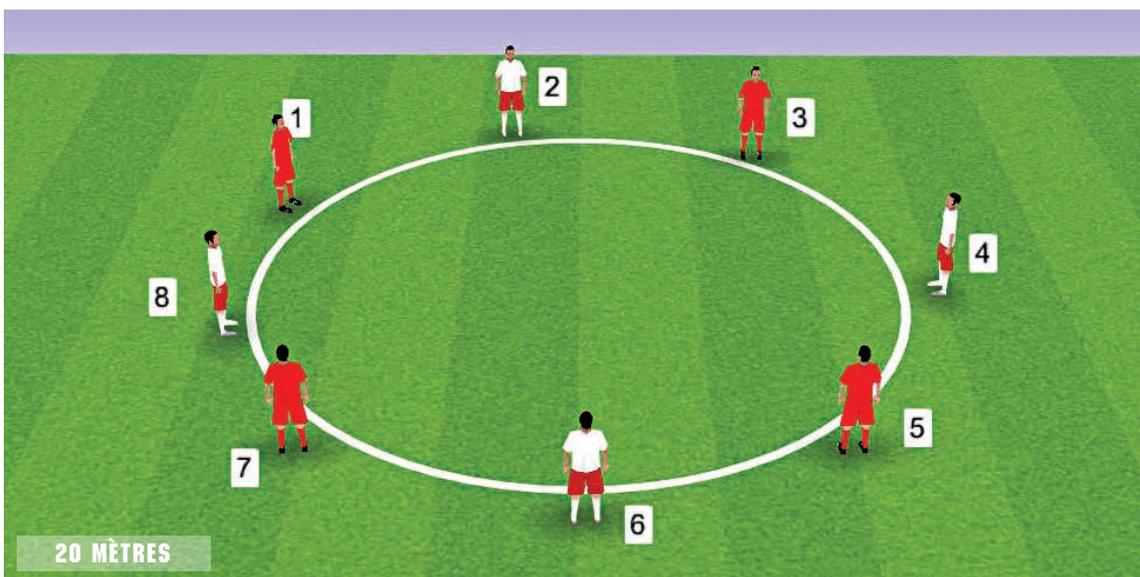
- « Partez » : roulez le ballon sur le sol vers votre partenaire. Votre partenaire le ramasse et vous courez tous les deux le plus rapidement possible jusqu'au prochain repère. Puis votre partenaire fait rouler le ballon sur le sol vers vous et vous courez tous les deux jusqu'au premier repère. Poursuivez le jeu pendant 30 secondes.
- « Lancez le ballon! » : au lieu de faire rouler le ballon, lancez-le. Poursuivez le jeu pendant 30 secondes.

#### OPTIONS :

- « Faites une volée! » : lancez le ballon à votre partenaire de façon à ce qu'il doive vous le retourner en faisant une passe de volée avec le pied avant de courir tous les deux. Répétez le jeu lorsque vous êtes rendus à l'autre repère. Changez de rôle après 30 secondes.
- « Passez! » : faites une passe de ballon à votre partenaire qui le dribble en remontant le terrain, autour du prochain repère puis revient. C'est à votre tour lorsqu'il vous fait une passe avec le ballon! Poursuivez le jeu pendant 30 secondes.
- « Poursuivez! » : les partenaires commencent en se plaçant de chaque côté d'un repère, l'un d'eux est muni du ballon. Le joueur muni du ballon doit le dribbler dans le sens horaire autour de l'autre repère tandis que son partenaire le poursuit en effectuant le même parcours.

## COORDINATION — LE DRIBBLE

### ACTIVITÉ N° 4 : « UN TOUR DU MONDE »



#### ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs assis ou debout autour d'un grand cercle.
- Attribuez un numéro à chacun des joueurs (1 à 12).

#### INSTRUCTIONS :

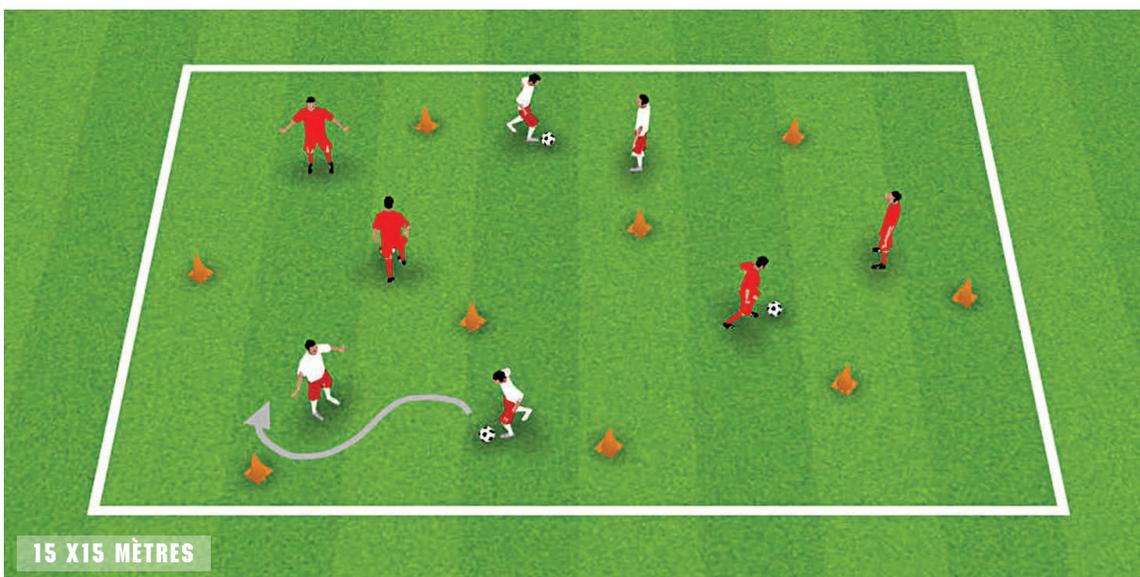
- « Partez! » : lorsque l'entraîneur appelle votre numéro, parcourez l'extérieur du cercle et revenez à votre place le plus rapidement possible.
- « Écoutez! » : déplacez-vous selon les commandes de l'entraîneur : **1.** Courez vers l'avant. **2.** Courez vers l'arrière. **3.** Déplacez les pieds latéralement. **4.** Sautez les pieds joints. **5.** Sautillez sur un pied, etc.

#### OPTIONS :

- Chaque joueur est muni d'un ballon : « Avancez! » : les joueurs dribblent le ballon vers l'avant autour du cercle. « Tournez! » : les joueurs tournent et dribblent dans l'autre direction. « Faufilez-vous! » : les joueurs doivent se faufiler entre leurs coéquipiers assis tout en driblant le ballon autour du cercle.
- Les joueurs ne doivent utiliser que le pied droit ou gauche ou une certaine partie du pied (c.-à-d., l'intérieur, l'extérieur, le dessus) pour faire circuler le ballon.
- « Courez! » : appelez deux numéros en même temps. Le premier joueur de retour à sa place est le vainqueur!

## COORDINATION — CONTRÔLE

### ACTIVITÉ N° 1 : « LE FAUFILAGE »



#### ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en groupes de deux; un ballon par groupe.
- Répartissez au hasard des cônes sur le terrain. Un partenaire commence avec un ballon, l'autre reste avec les autres joueurs « au repos » sur le terrain parmi les cônes.

#### INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : les joueurs munis d'un ballon commencent à le dribbler librement sur le terrain.
- « Écoutez » : suivez les instructions de l'entraîneur : **1.** Faufilez-vous : dribblez le ballon entre les joueurs au repos, faufilez-vous vers l'intérieur et vers l'extérieur. **2.** « Décrivez des cercles! » : faufilez-vous autour d'un joueur au repos puis décrivez un cercle autour d'un cône. **3.** « Changez! » : laissez le ballon où il se trouve, courez jusqu'au ballon d'un coéquipier et continuez

de dribbler. **4.** « Jambes! » : passez le ballon entre les jambes de votre partenaire de l'endroit où vous êtes, puis rampez entre ses jambes pour continuer.

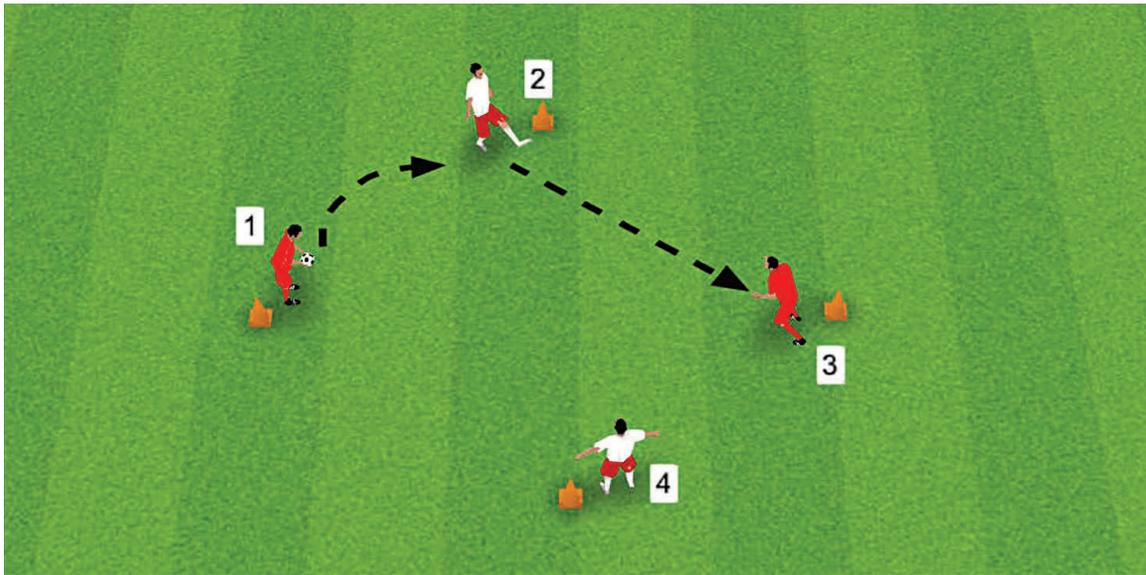
- « Changez! » : les partenaires changent de rôle après deux minutes.

#### OPTIONS :

- Les joueurs commencent par lancer le ballon dans les airs puis le contrôlent avec la poitrine, la cuisse ou le pied avant de le dribbler.
- « Faites une passe! » : les joueurs font une passe à leur partenaire de l'endroit où ils se trouvent. Le partenaire « au repos » ramasse le ballon et le relance. Le joueur qui le réceptionne contrôle le ballon avec la poitrine, la cuisse ou le pied avant de le dribbler.

## COORDINATION — CONTRÔLE

### ACTIVITÉ N° 2 : « DIAMANTS »



#### ORGANISATION :

- Les joueurs sont répartis en groupes de quatre; un ballon par groupe.
- Utilisez les cônes pour représenter une forme de diamant. Attribuez un numéro de 1 à 4 aux joueurs.

#### INSTRUCTIONS :

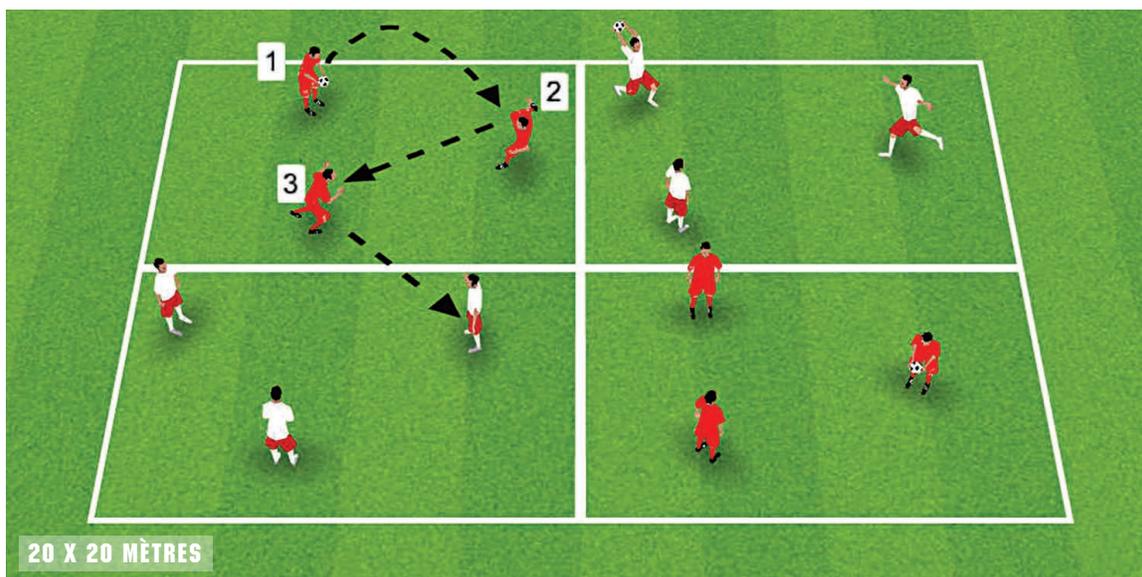
- Les joueurs font circuler le ballon dans le sens horaire.
- « Partez! » : le joueur n° 1 lance le ballon au joueur n° 2 qui le contrôle en deux touches (c.-à-d., cuisse vers pied) puis fait une passe au joueur n° 3.
- Le joueur n° 3 ramasse le ballon et le lance au joueur n° 4 qui le contrôle en deux touches puis fait une passe au joueur n° 1. Répétez trois fois puis changez de sorte que le joueur n° 2 commence avec le ballon.
- Faites la passe avec l'autre pied.
- « Changez de direction! » : commencez à faire circuler le ballon dans le sens antihoraire.

#### OPTIONS :

- Demandez aux joueurs de suivre leur lancer ou leur passe (c.-à-d., le joueur n° 1 fait une passe ou un lancer au joueur n° 2, puis se déplace à la position du joueur n° 2). Poursuivez jusqu'à ce que les quatre joueurs reprennent leur place initiale.
- La fois suivante, le joueur n° 2 commence avec le ballon et prend l'autre direction autour du diamant.
- Au lieu de faire des passes au sol, demandez aux joueurs d'essayer de maintenir le ballon dans les airs et d'utiliser leur pied pour faire une volée avec le ballon autour du diamant, et de réceptionner le ballon entre les volées au besoin.

## COORDINATION — CONTRÔLE

### ACTIVITÉ N° 3 : « TRANSFERT RAPIDE »



#### ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en groupes de trois ou quatre; un ballon par groupe.
- Attribuez un numéro de 1 à 3 (ou 4) aux joueurs.

#### INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : utilisez les mains pour passer le ballon du joueur n° 1 au joueur n° 2 au joueur n° 3, etc.
- « Transférez! » : à tout moment, le joueur d'un groupe peut lancer son ballon à un joueur dans un carré adjacent pour qu'il le réceptionne. C'est l'élément déclencheur pour que les trois autres groupes transfèrent leur ballon dans la même direction dans le prochain carré, jusqu'à ce que chacun des groupes soit à nouveau

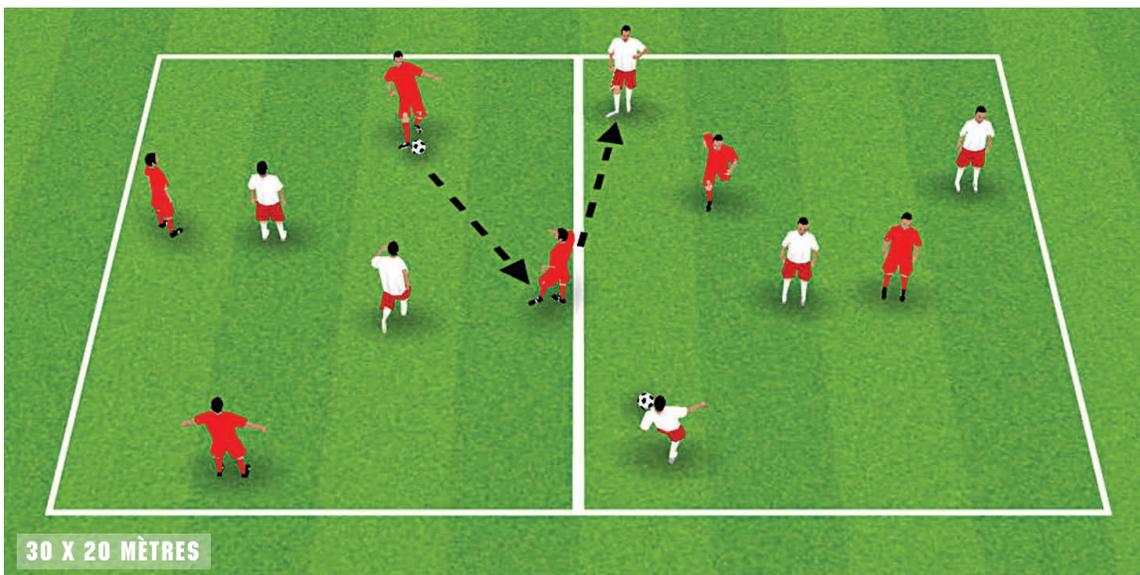
muni d'un ballon. Continuez de faire des passes dans votre groupe jusqu'au prochain transfert.

#### OPTIONS :

- Lorsque le ballon est transféré d'un carré à un autre, demandez au joueur qui le réceptionne de contrôler le ballon en utilisant la poitrine, la cuisse ou le pied plutôt que de l'attraper.
- « Sans les mains! » : les joueurs utilisent les pieds pour passer et contrôler le ballon au sein de leur groupe et pour le transférer à un autre groupe.

## COORDINATION — CONTRÔLE

### ACTIVITÉ N° 4 : « TRANSFERT EN RONDEAU »



#### ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en deux groupes; un ballon par groupe.
- Chaque groupe possède quatre attaquants et deux défenseurs et joue dans des carrés adjacents.

#### INSTRUCTIONS :

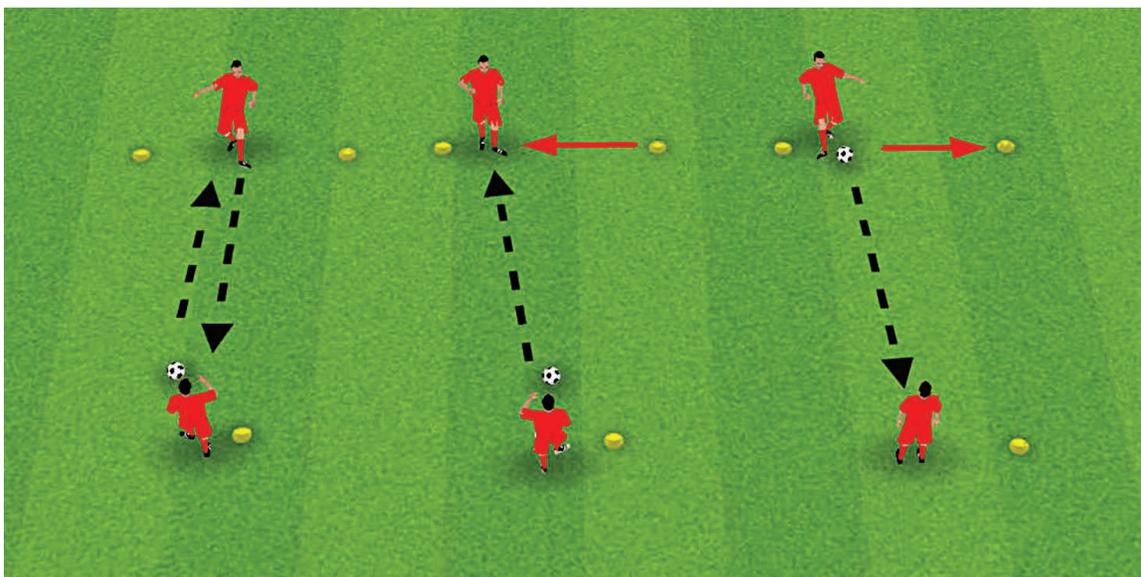
- « Partez! » : les attaquants essaient de réussir cinq passes de suite. Les défenseurs doivent s'emparer du ballon trois fois avant de changer de rôle avec les attaquants.
- « Transférez! » : tout joueur en tout temps peut faire une passe de ballon à un joueur dans le prochain carré, et c'est l'élément déclencheur pour que les joueurs dans le carré qui réceptionnent le ballon passent immédiatement leur ballon à un attaquant de l'autre côté.

#### OPTIONS :

- Remettez un ballon à tous les défenseurs afin qu'ils doivent le dribbler tout en essayant d'intercepter les passes des attaquants.
- Ajoutez des défenseurs pour créer des situations de quatre contre trois ou de quatre contre quatre.

## COORDINATION — LA PASSE

## ACTIVITÉ N° 1 : « DÉPLACEMENTS LATÉRAUX »

**ORGANISATION :**

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en groupes de deux.
- Utilisez deux cônes pour délimiter une porte à une des extrémités et un seul cône au centre du côté opposé.
- Un des partenaires (joueur n° 1) commence en se plaçant près du cône unique, l'autre (joueur n° 2) est debout au centre de la porte.

**INSTRUCTIONS :**

- « Partez! » : le joueur n° 1 fait une passe au joueur n° 2 qui contrôle le ballon avec le pied puis lui repasse rapidement. Le joueur n° 2 se déplace latéralement pour toucher le cône à sa droite. Le joueur n° 1 fait une passe rapide du ballon vers le centre de la porte pour que le joueur n° 2 doive soit le contrôler soit le repasser tout en se déplaçant. Le joueur n° 2 repasse le ballon au joueur n° 1 une nouvelle fois et se déplace latéralement pour toucher le cône à sa gauche. Continuez le jeu où le joueur n° 2 se déplace latéralement après chaque passe.

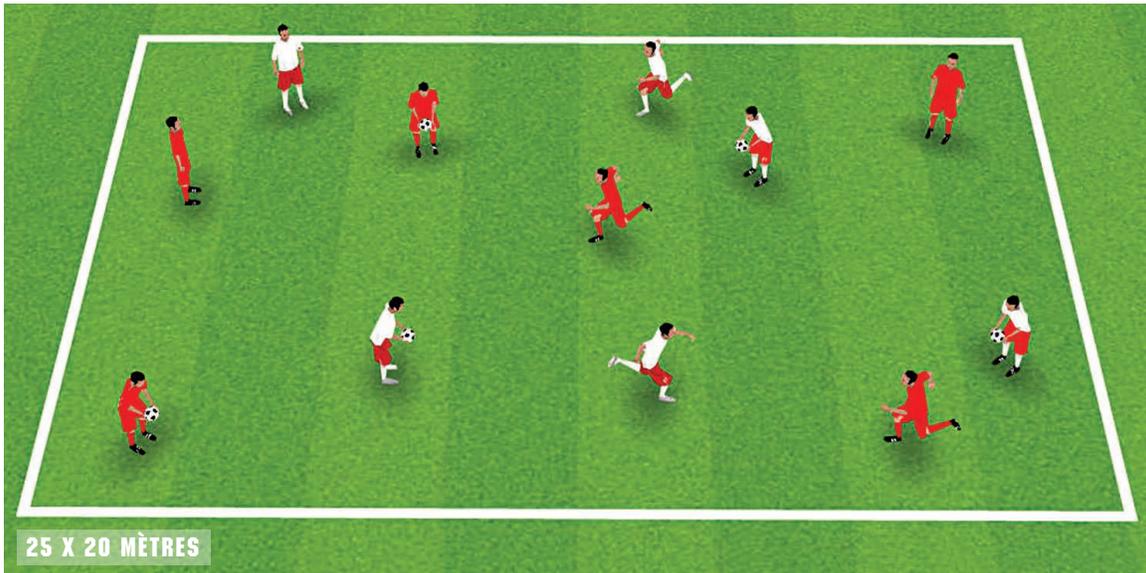
- « Changez! » : après cinq passes aller-retour, les joueurs changent de rôle.
- Après avoir touché le cône, le joueur qui réceptionne le ballon le repasse en une seule touche avec le pied avant. Le passeur repasse ensuite le ballon avec une seule touche, si possible.

**OPTIONS :**

- Au lieu de faire une passe au centre, le joueur n° 1 fait une passe vers un des deux cônes placés sur les côtés. Le joueur n° 2 court vers le ballon et le repasse en une seule touche si possible. Puis le joueur n° 1 fait une passe vers le cône de l'autre côté.
- « Lancez le ballon! » : au lieu de faire une passe au sol, le joueur n° 1 lance le ballon au joueur n° 2 de sorte qu'il le contrôle avec la poitrine, la cuisse ou le pied puis le repasse ou fait une volée de retour avec le pied ou la cuisse.

## COORDINATION — LA PASSE

### ACTIVITÉ N° 2 : « LE DERNIER JOUEUR DEBOUT »



#### ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en deux équipes. Aucun ballon pour commencer.
- Chaque joueur porte un dossard (ou un vieux tee-shirt) rentré en partie dans ses shorts, qui pend plus ou moins jusqu'à l'ourlet de ses shorts.

#### INSTRUCTIONS :

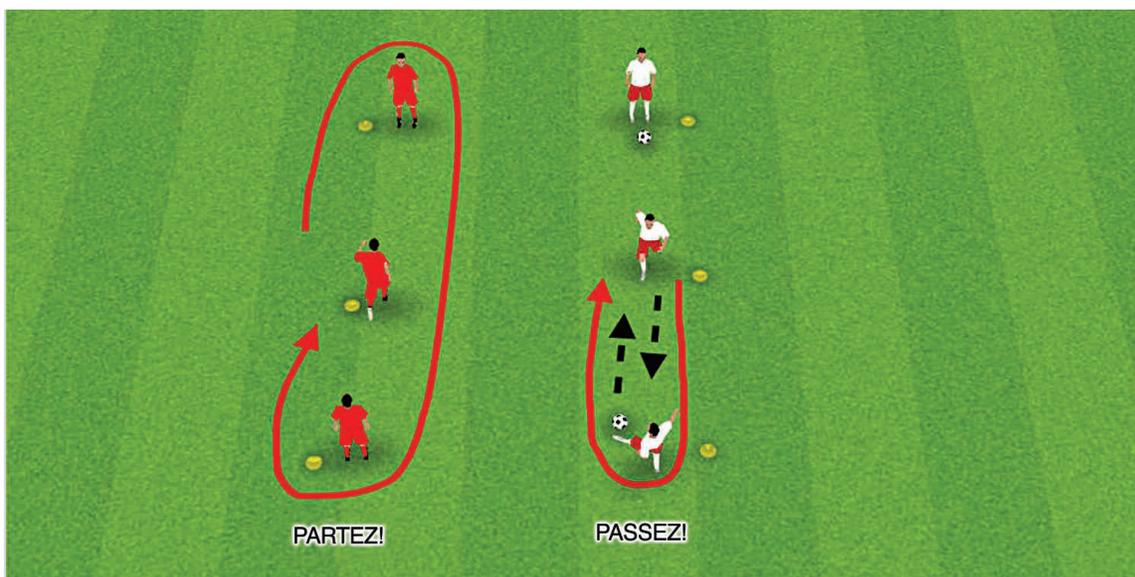
- « Partez! » : courez sur le terrain et essayez d'attraper tous les dossards des joueurs de l'équipe adverse en les retirant de leurs shorts. Le dernier joueur dont le dossard est toujours rentré dans ses shorts à la fin du jeu remporte un point pour son équipe.

#### OPTIONS :

- Intégrez cinq ballons : au lieu d'attraper des dossards, les joueurs peuvent éliminer l'autre équipe en faisant une passe avec un des ballons et en frappant un joueur de l'équipe adverse sous les genoux (comme pour le ballon-chasseur).
- Combinez les exercices ci-dessus de sorte que les joueurs peuvent soit attraper les dossards soit faire des passes avec le ballon pour frapper l'adversaire en dessous des genoux afin d'éliminer les joueurs de l'équipe adverse.

## COORDINATION — LA PASSE

## ACTIVITÉ N° 3 : « COUREZ POUR FAIRE UNE PASSE »

**ORGANISATION :**

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en équipes de trois; deux ballons par équipe.
- Les équipes s'alignent et se placent en parallèle les unes des autres sur le terrain avec un joueur au milieu (le « coureur »).

**INSTRUCTIONS :**

- Les joueurs au bout de l'alignement sont tous munis d'un ballon.
- « Partez! » : les coureurs doivent courir jusqu'à une extrémité, contourner un de leurs coéquipiers puis courir à l'autre extrémité et contourner l'autre coéquipier. Répétez l'exercice trois fois.
- « Passez! » : les coureurs courent vers un coéquipier qui lui passe le ballon. Les coureurs contrôlent le ballon avec un pied puis le repassent avec l'autre pied avant de contourner ce coéquipier et de répéter le jeu à l'autre extrémité.

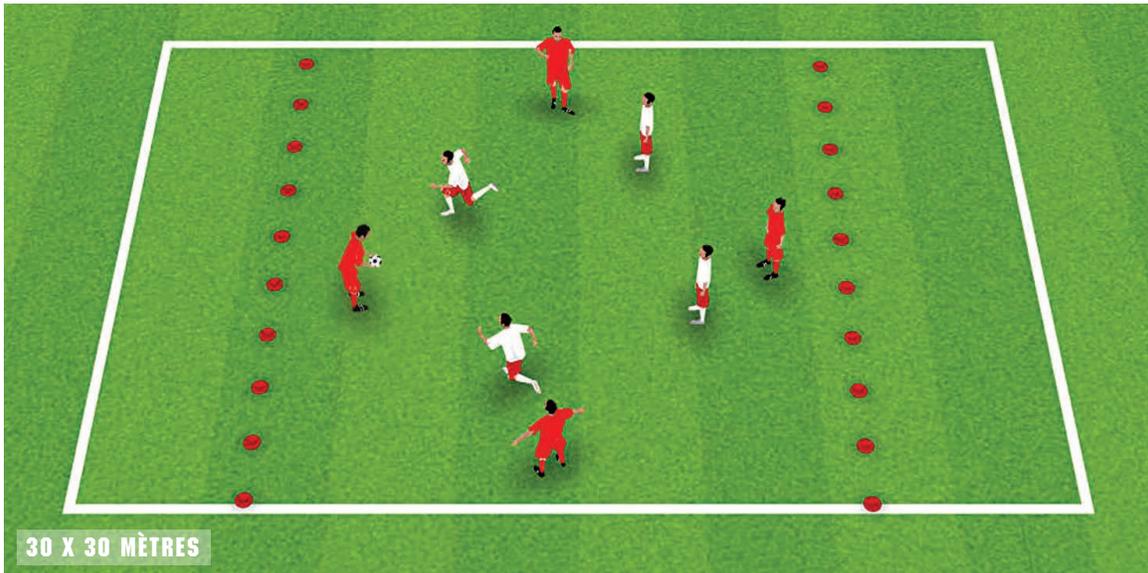
- Répétez le jeu trois fois puis revenez en courant au cône du milieu. Le premier coureur à atteindre le milieu obtient un point pour son équipe.
- « Changez! » : les joueurs changent de position jusqu'à ce que les trois aient été le coureur. L'équipe qui compte le plus grand nombre de points est la championne!

**OPTIONS :**

- Demandez aux joueurs de faire des passes en une seule touche.
- Au lieu de faire des passes au sol, demandez aux joueurs placés au bout de l'alignement de contrôler le ballon avec la poitrine, la cuisse ou le pied avant de le repasser ou de faire une volée de retour avec le pied.

## COORDINATION — LA PASSE

### ACTIVITÉ N° 4 : « DANS LA ZONE DE FOND »



#### ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en deux équipes.

#### INSTRUCTIONS :

- Une équipe commence avec le ballon en main.
- « Partez! » : comptez un point en faisant circuler le ballon et en remontant le terrain en faisant des passes aller-retour avec vos coéquipiers et en terminant par une passe dans la zone de fond de l'équipe adverse. Si vous possédez le ballon, demeurez immobile jusqu'à ce que vous le passiez.
- Intégrez la règle du hors-jeu : n'oubliez pas, vous ne pouvez pas attendre dans la zone de fond pour recevoir une passe, mais vous pouvez courir et franchir la ligne de l'équipe adverse pour le réceptionner après que le ballon a été lancé.

#### OPTIONS :

- Placez un joueur neutre dans chacune des zones de fond, de sorte que les équipes doivent passer le ballon d'une zone de fond à l'autre pour compter un point.
- « Sans les mains! » : utilisez les pieds pour faire circuler le ballon sur le terrain. Les équipes doivent faire au moins trois passes avant de pouvoir faire une passe dans la zone de fond.

## STADE DEUX—FONDAMENTAUX (U-6/U-8 F, U-6/U-10 M)



# MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS

Les matchs à effectifs réduits :

- Sont amusants!
- Motiveront vos joueurs plus que toute autre activité.
- Doivent comprendre de petits groupes jouant sur de petits terrains.
- Doivent comprendre des prises de décisions adaptées à l'âge des enfants (comment et quand passer le ballon aux coéquipiers).
- Offrent aux joueurs la meilleure occasion de mettre en pratique leurs habiletés personnelles.

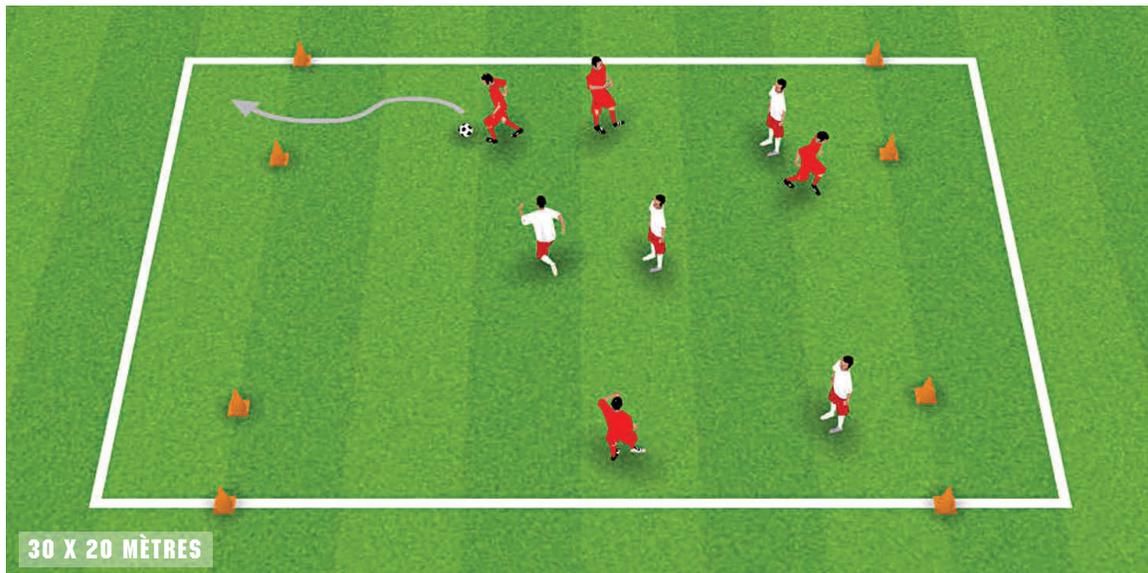
Au stade « Les fondamentaux » (filles U-6 à U-8; garçons U-6 à U-10), les matchs à effectifs réduits devraient représenter environ 40 p. 100 de la période d'entraînement (c.-à-d., 30 minutes lors d'une séance d'entraînement de 75 minutes). Les matchs suivants sont conçus pour mettre en pratique les habiletés du dribble, de la passe et du tir.

## CONSEIL

De nombreuses activités dans cette trousse d'outils portent sur les compétitions individuelles ou de groupes. Si des dossards ne sont pas disponibles pour distinguer les joueurs en compétition, de vieux tee-shirts aux couleurs différentes de celles de l'uniforme de l'équipe feront l'affaire!

## MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LE DRIBBLE

### ACTIVITÉ N° 1 : « FRANCHIR LES PORTES »



#### ORGANISATION :

- Jusqu'à 8 joueurs répartis en deux équipes; un ballon.
- Utilisez des cônes pour délimiter quatre portes dans les coins.

#### INSTRUCTIONS :

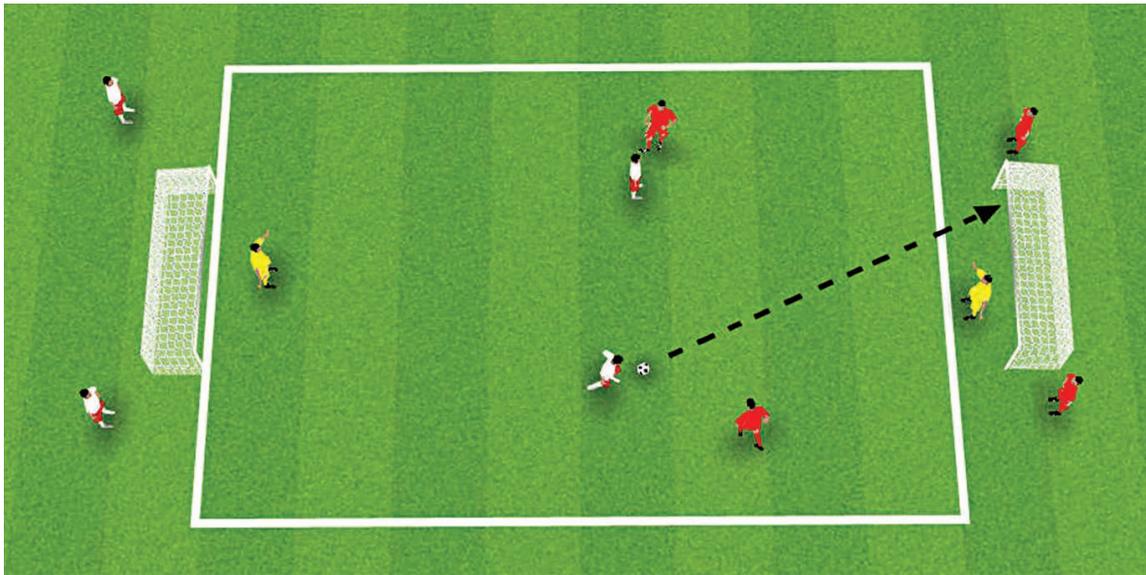
- « Partez! » : votre équipe compte un point en driblant le ballon et en franchissant l'une des portes de l'autre équipe. Collaborez avec vos coéquipiers pour faire des attaques en « triangle », où les deux joueurs à l'extérieur apportent leur soutien au joueur qui dribble en se répartissant dans l'espace et en offrant des options pour des passes.

#### OPTIONS :

- Permettez aux joueurs de faire une passe à un coéquipier en passant par une porte pour compter un point.
- Ajoutez une troisième porte au milieu du terrain que les deux équipes peuvent utiliser pour compter un point.

## MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LE DRIBBLE

### ACTIVITÉ N° 2 : « ATTAQUES EN DUO »



#### ORGANISATION :

- Jusqu'à 8 joueurs répartis en deux équipes, et deux gardiens de but.
- Les joueurs jouent en duo au sein de chaque équipe. Un duo commence sur le terrain, l'autre duo se place de chaque côté du but de leur équipe.

#### INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : les deux équipes obtiennent des points en marquant dans le but de l'autre équipe. Pour commencer, les joueurs de l'équipe n° 1 essaient de marquer dans le but de l'équipe n° 2, alors que les joueurs de l'équipe n° 2 défendent leur but. Si l'équipe n° 2 s'empare du ballon, elle essaie de marquer dans le but de l'équipe n° 1. Lorsque le ballon est sorti en touche (c.-à-d., qu'il sort des limites ou qu'une équipe tire et rate le but), les deux joueurs

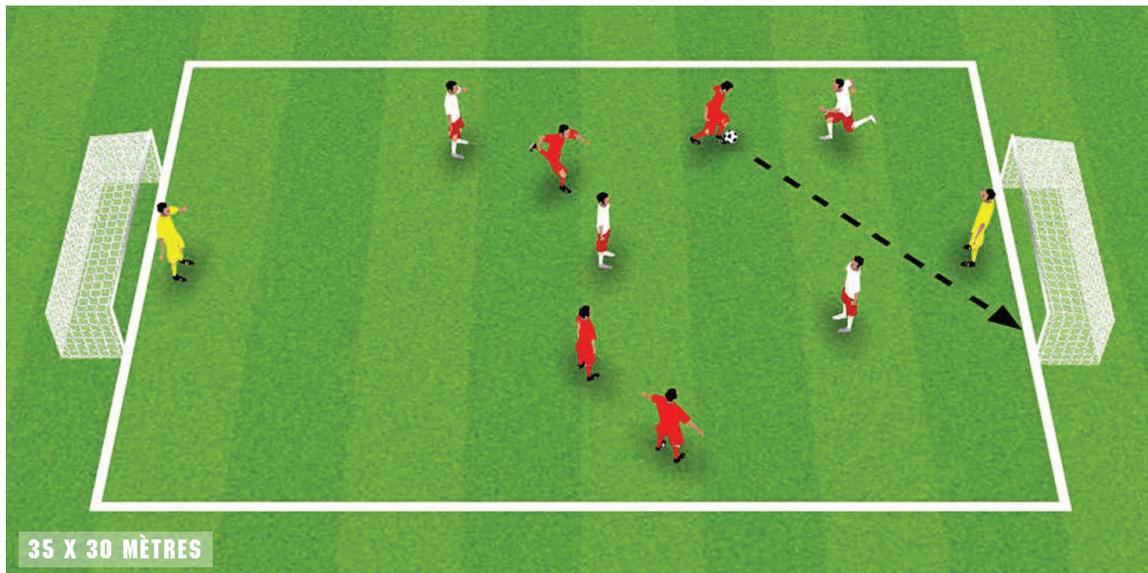
de l'autre équipe arrivent des deux côtés du but pour remplacer leurs coéquipiers et prennent possession du ballon.

#### OPTIONS :

- Alternez les gardiens de but.
- Les joueurs qui ont le ballon doivent tirer dans un délai de 10 secondes après en avoir pris possession.

## MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LE DRIBBLE

### ACTIVITÉ N° 3 : « SOCCER RUGBY »



#### ORGANISATION :

- Deux équipes de quatre joueurs et deux gardiens de but.

#### INSTRUCTIONS :

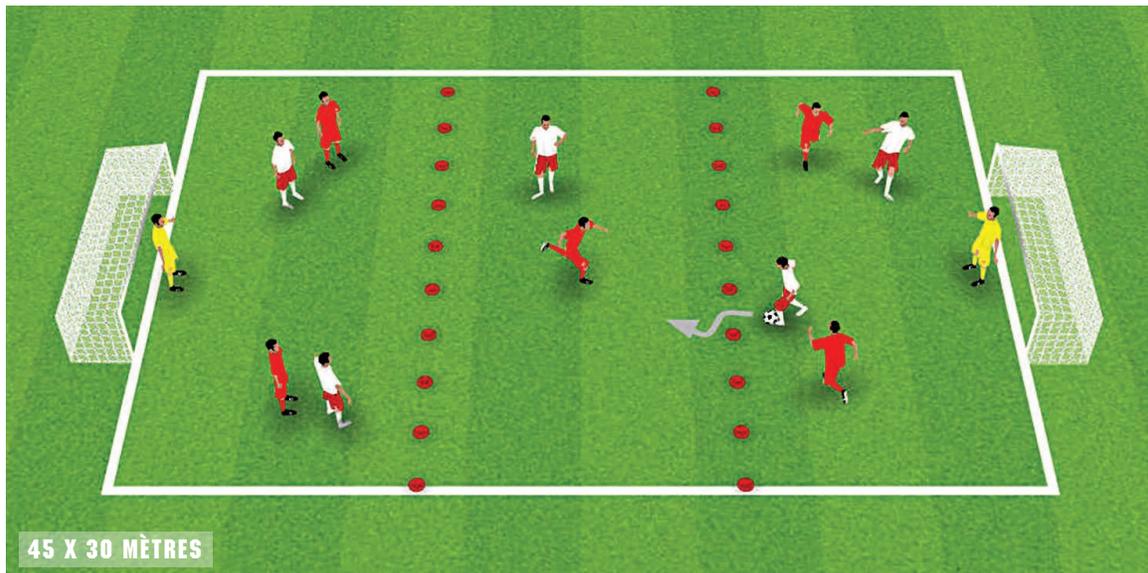
- « Partez! » : jouez une partie de soccer normale, mais les joueurs ne peuvent passer le ballon vers l'avant; ils ne peuvent le dribbler vers l'avant que lorsqu'ils font un tir au but. Les coéquipiers offrent un soutien à l'arrière ou aux côtés du dribbleur (c.-à-d., qu'ils trouvent un endroit dégagé pour recevoir une passe), comme au rugby.

#### OPTIONS :

- Alternez les gardiens de but.
- Un attaquant doit dribbler et dépasser au moins un défenseur avant de faire un tir au but.

## MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LE DRIBBLE

### ACTIVITÉ N° 4 : « TROIS ZONES AMUSANTES »



#### ORGANISATION :

- Jusqu'à 10 joueurs répartis en deux équipes et deux gardiens de but.
- Utilisez des cônes pour délimiter trois zones d'égales dimensions sur le terrain.

#### OPTIONS :

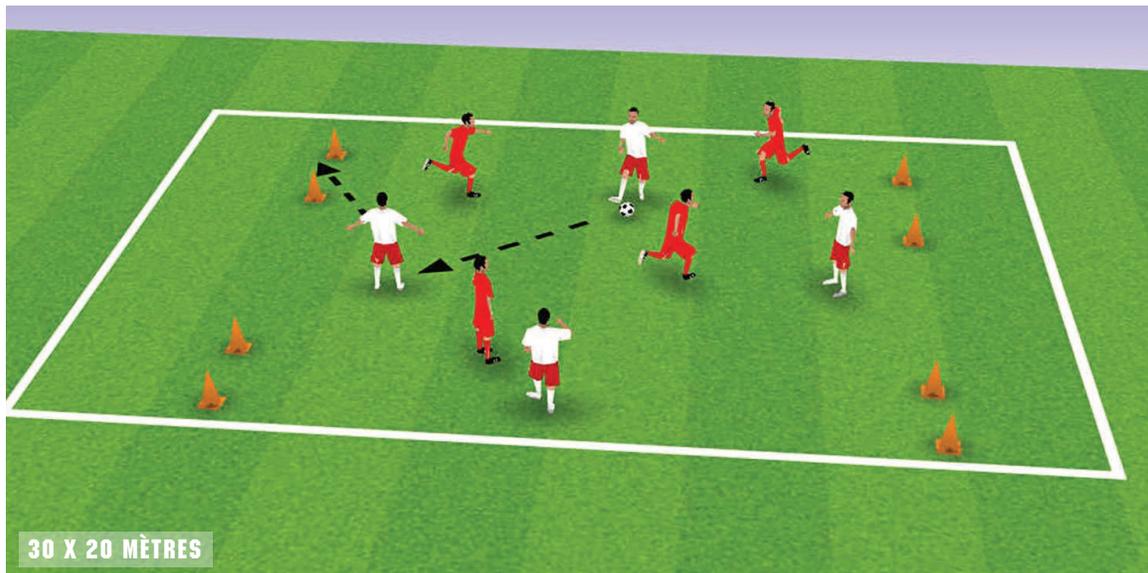
- Alternez les gardiens de but.
- Un attaquant doit dribbler et dépasser au moins un défenseur avant de faire un tir au but.

#### INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : pour commencer, les joueurs sont répartis dans les trois zones, comme indiqué. Jouez une partie de soccer normale, mais les joueurs ne peuvent quitter leur zone qu'en driblant. Si une équipe perd le ballon, tous les joueurs de cette équipe doivent retourner dans leur zone de départ.

## MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LA PASSE

# ACTIVITÉ N° 1 : « PASSEZ EN FRANCHISSANT LA PORTE »



### ORGANISATION :

- Huit joueurs répartis en deux équipes égales.
- Quatre portes dans les coins délimitées par des cônes.

### INSTRUCTIONS :

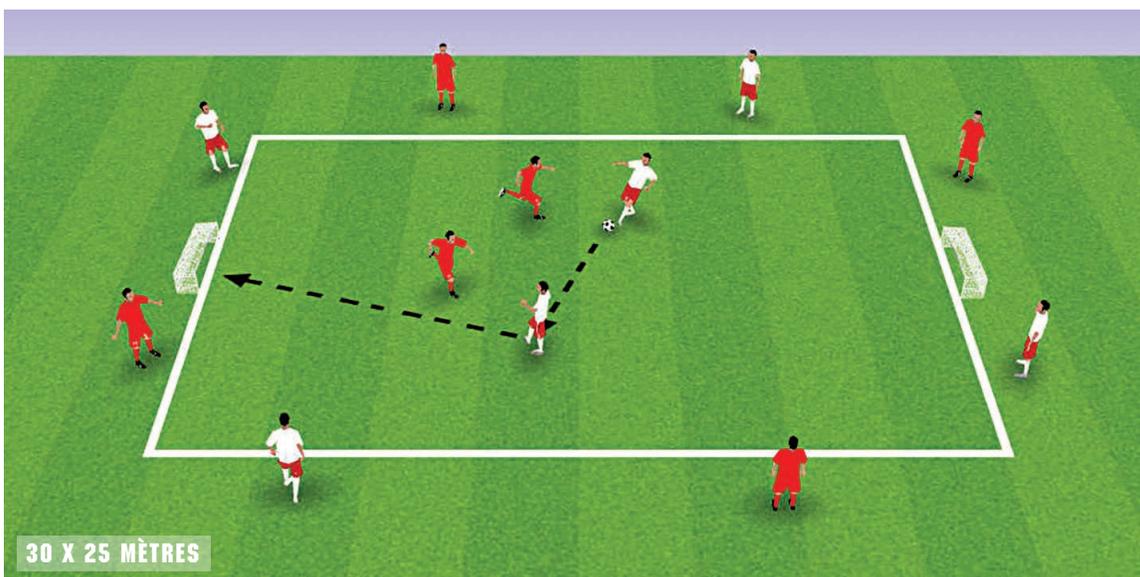
- « Partez! » : comptez un point en passant le ballon dans l'une des portes de l'autre équipe. Lorsque votre équipe est en possession du ballon, collaborez avec vos coéquipiers en formant un triangle, où les deux joueurs de côté se répartissent dans l'espace pour recevoir une passe en appui au joueur qui possède le ballon.

### OPTIONS :

- Les joueurs doivent faire une passe en franchissant la porte à un coéquipier (qui reçoit le ballon et le contrôle) pour compter un point.
- Ajoutez une troisième porte au milieu du terrain que les deux équipes peuvent utiliser pour compter un point.

## MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LA PASSE

### ACTIVITÉ N° 2 : « TRAVAIL D'AVANT-GARDE »



#### ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en deux équipes égales.
- Attribuez un numéro de 1 à 6 à chacun des joueurs.
- Les joueurs commencent autour des limites du terrain (les joueurs d'une même équipe ne peuvent se placer côte à côte).

#### INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : l'entraîneur appelle deux numéros et les joueurs désignés courent sur le terrain pour jouer deux contre deux et essayer de marquer dans le but de l'équipe adverse. Les joueurs doivent faire trois passes consécutives avant de tirer au but. L'équipe qui compte le plus de points est la championne!

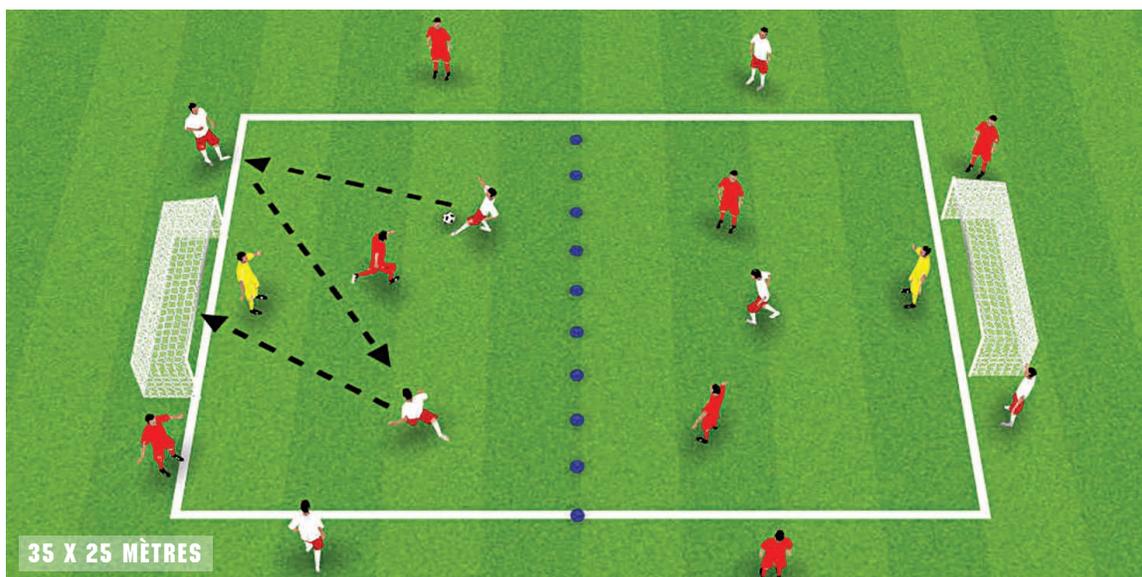
- « Changez! » : lorsque le ballon est hors jeu ou lorsqu'un but est compté, appelez les deux prochains numéros et continuez le jeu jusqu'à ce que tous les joueurs aient joué au moins une fois.

#### OPTIONS :

- Accordez un point supplémentaire si une équipe réussit à faire cinq passes consécutives.
- Permettez aux joueurs sur le terrain de faire une passe à leurs coéquipiers en bordure du terrain, et accordez un point si tous les joueurs d'une équipe obtiennent une touche sans que l'équipe adverse s'empare du ballon.
- Ajoutez un gardien de but à chaque extrémité.

## MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LA PASSE

### ACTIVITÉ N° 3 : « ATTAQUE À DEUX CONTRE UN EN MOITIÉ DE TERRAIN »



#### ORGANISATION :

- Jusqu'à 14 joueurs répartis en deux équipes égales; un gardien de but par équipe.

#### INSTRUCTIONS :

- Les deux attaquants et le défenseur de chaque équipe ne peuvent quitter leur zone respective. Placez des joueurs supplémentaires aux abords du terrain, sur les lignes de côté ou de chaque côté des buts (les joueurs n° 2 de la même équipe peuvent se tenir côte à côte).
- « Partez! » : jouez un match deux contre un. Les attaquants peuvent également passer le ballon à leurs coéquipiers aux abords du terrain. N'oubliez pas : essayez de contrôler le ballon et de faire des passes avec juste deux touches!

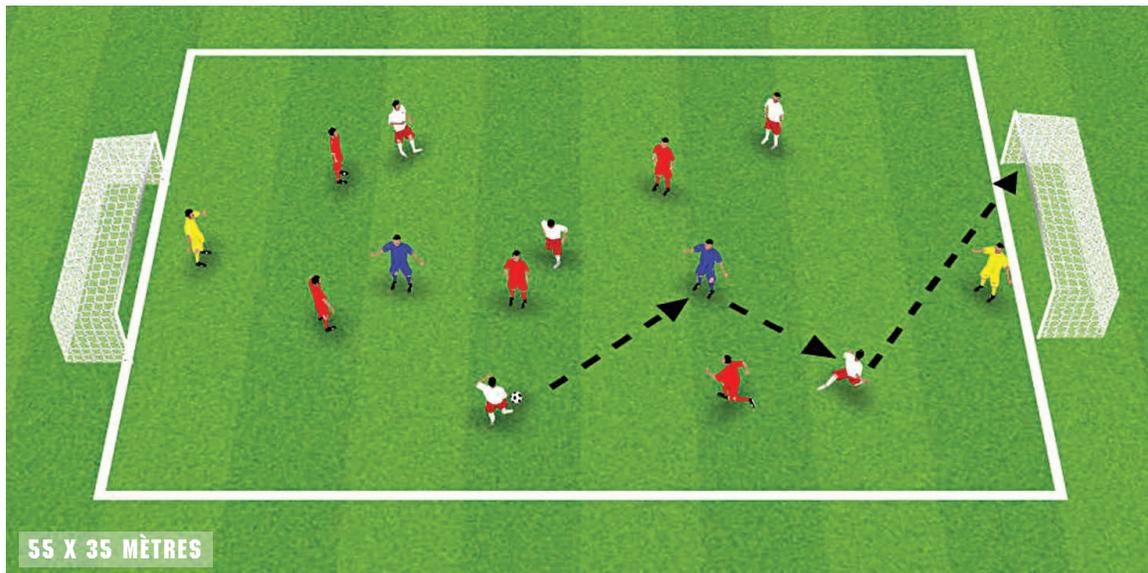
- « Changez! » : substituez les joueurs sur le terrain et à l'extérieur du terrain à toutes les trois ou quatre minutes et changez les rôles fréquemment. Continuez le jeu jusqu'à ce que tous les joueurs aient joué comme attaquants et comme défenseurs.

#### OPTIONS :

- Alternez les gardiens de but.
- Ajoutez des joueurs pour un match de quatre contre deux et plus tard de quatre contre trois si les attaquants ont besoin de relever de nouveaux défis.
- Permettez aux joueurs de soutien d'entrer sur le terrain lorsqu'ils reçoivent une passe afin d'ajouter un attaquant. Si un joueur de l'autre équipe s'empare du ballon, il retourne aux abords du terrain.

## MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LA PASSE

### ACTIVITÉ N° 4 : « JOUEURS NEUTRES EN DOUBLE »



#### ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en deux équipes; un gardien de but par équipe.
- Jouez un match de cinq contre cinq avec deux joueurs neutres supplémentaires (portant des dossards ou des tee-shirts d'une couleur différente).

#### INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : jouez un match de soccer normal, avec des joueurs neutres en appui à l'équipe qui possède le ballon.
- Lorsque le ballon est hors jeu, utilisez des coups de pied plutôt que des rentrées en touche afin de renforcer la bonne technique de passe.

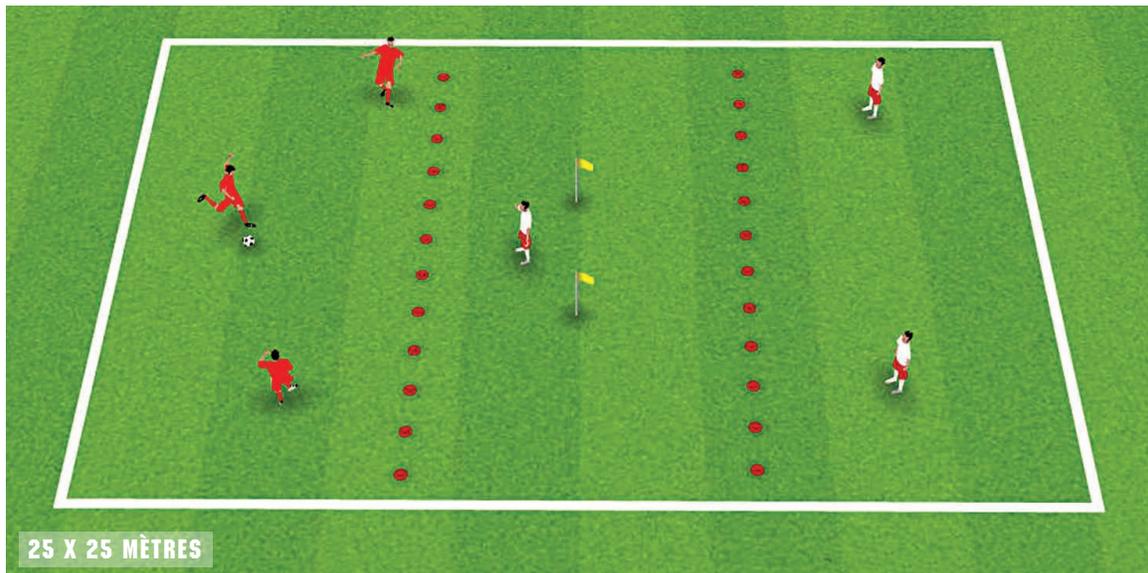
- Les équipes doivent faire au moins trois passes consécutives avant de tirer au but.
- Essayez de passer rapidement avec seulement deux touches (une pour contrôler le ballon, l'autre pour le passer).

#### OPTIONS :

- Alternez les gardiens de but.
- Retirez les joueurs neutres et jouez un match six contre six.
- Les équipes doivent faire au moins cinq passes consécutives avant de tirer au but.

## MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LE TIR AU BUT

### ACTIVITÉ N° 1 : « TIREZ À VUE »



#### ORGANISATION :

- Deux équipes de trois joueurs chacune.
- Utilisez des cônes pour diviser le terrain en trois zones égales. Dans la zone du milieu, utilisez deux drapeaux ou cônes pour délimiter un but. Les joueurs de l'équipe n° 1 sont les attaquants et commencent en possession du ballon. Les joueurs de l'équipe n° 2 commencent le match comme défenseurs.

#### OPTIONS :

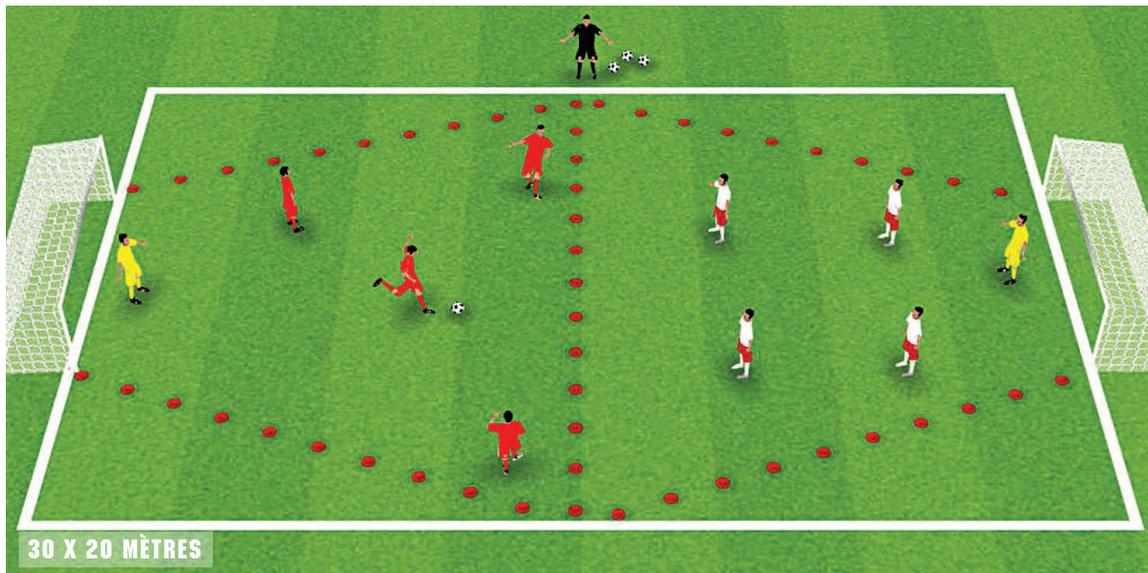
- Les équipes obtiennent un point supplémentaire si elles marquent en une seule touche (c.-à-d., faire une passe à un coéquipier qui fait un tir au but à sa première touche).
- Ajoutez un défenseur en appui au gardien de but et jouez un match de trois contre un.

#### INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : un joueur de l'équipe n° 2 se place dans la zone du milieu et est le gardien de but. L'équipe n° 1 essaie de compter des buts. Après chaque tir au but (à moins que le tir rebondisse dans la zone de l'équipe des attaquants), les équipes changent de rôle.
- Les joueurs doivent faire des tirs de ballon à partir de leur zone.

## MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LE TIR AU BUT

### ACTIVITÉ N° 2 : « TIR À DISTANCE »



#### ORGANISATION :

- Huit joueurs répartis en deux équipes et deux gardiens de but.
- Placez des cônes en lignes diagonales des deux côtés du terrain pour restreindre l'aire de jeu à partir de la ligne médiane jusqu'aux poteaux de but.

#### INSTRUCTIONS :

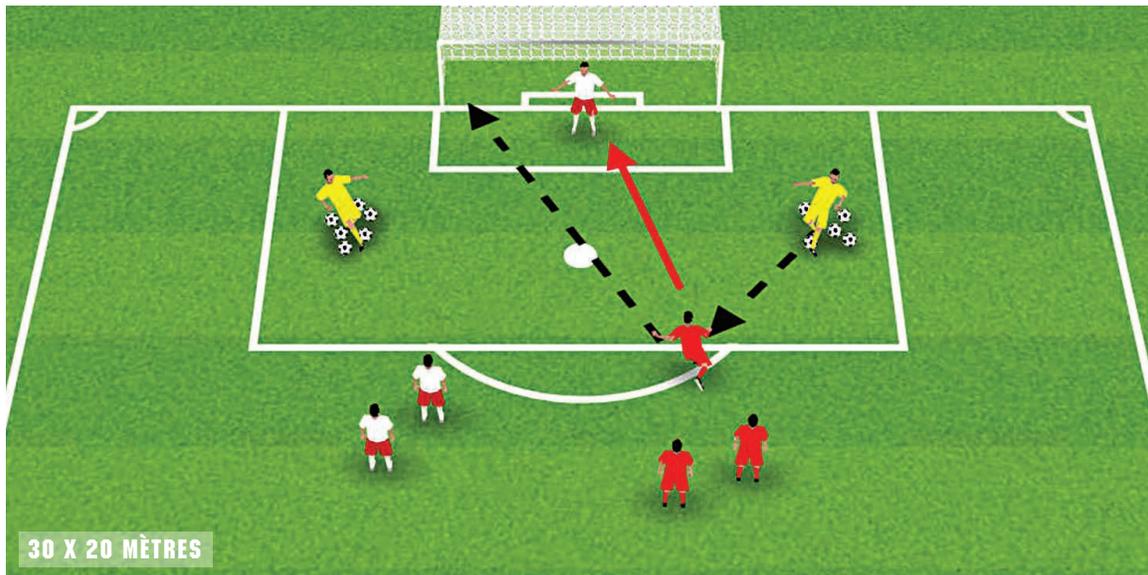
- « Partez! » : l'entraîneur met le ballon en jeu sur le terrain. Les joueurs essaient de marquer à chaque occasion, mais ils ne peuvent tirer que de leur moitié de terrain..

#### OPTIONS :

- Les équipes obtiennent un point supplémentaire si elles marquent en une seule touche (c.-à-d., faire une passe à un coéquipier qui fait un tir au but à sa première touche).
- Ajoutez un défenseur dans chaque moitié de terrain qui peut disputer le ballon.
- Ajoutez un tireur dans chaque moitié de terrain qui essaie de marquer sur les rebonds.

## MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LE TIR AU BUT

### ACTIVITÉ N° 3 : « TIREUR, GARDIEN, RAPPORTEUR »



#### ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en deux équipes; un entraîneur ou un parent par équipe comme serveur.
- Les équipes s'alignent aux abords de la surface de but, les serveurs sont placés légèrement en avant des deux côtés. Le dernier joueur en ligne de l'équipe n° 2 est le gardien de but lors du premier tir de l'équipe n° 1.

#### INSTRUCTIONS :

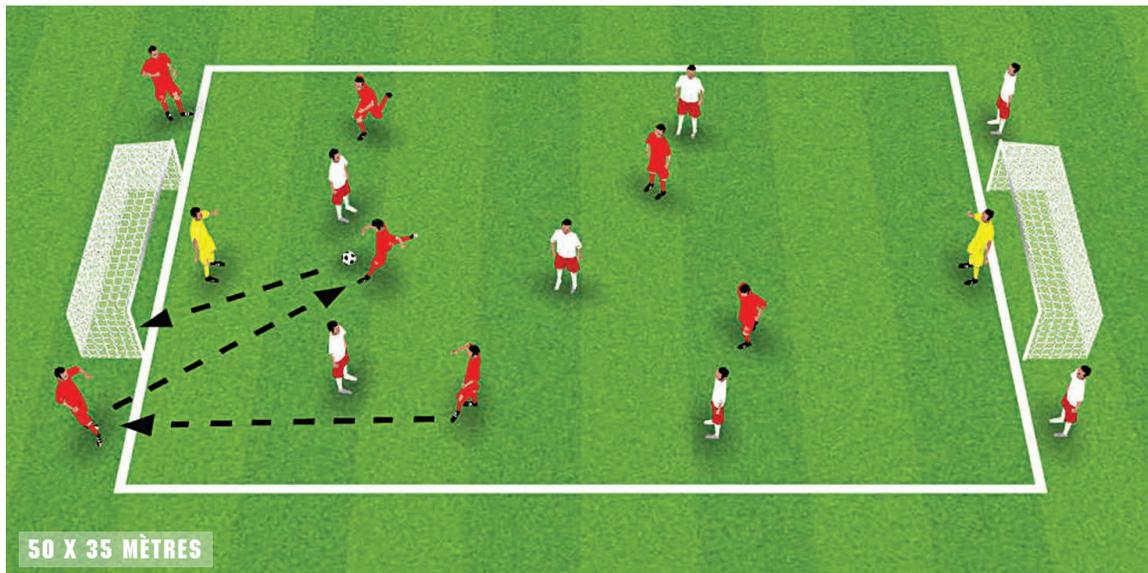
- « Partez! » : l'entraîneur ou le parent met le ballon en jeu pour le joueur n° 1 de l'équipe n° 1 qui court vers l'avant et fait un tir au but. Dès que son tir est terminé, le joueur de l'équipe n° 1 devient le gardien de but, alors que le gardien de but précédent rapporte le ballon, le rend au serveur et court se placer à l'arrière de la file de son équipe.

- L'autre entraîneur ou parent met le ballon en jeu pour le joueur n° 2 de l'équipe n° 1.
- Répétez le jeu, à chaque fois le tireur devient le gardien de but.
- N'oubliez pas de frapper le ballon avec le dessus du pied! La première équipe qui compte dix buts est la championne!

#### OPTIONS :

- Demandez au serveur de faire une passe avec rebond afin que les joueurs doivent contrôler le ballon avec le pied ou la cuisse avant de tirer.
- Mettez les joueurs au défi de travailler différentes habiletés de tir, c.-à-d. :  
**1.** Tirer avec l'autre pied. **2.** Tirer à la première touche sans d'abord contrôler le ballon.

## MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LE TIR AU BUT ACTIVITÉ N° 4 : « UN, DEUX, DESTINATAIRE DE PASSE! »



### ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en deux équipes et deux gardiens de but.
- Quatre joueurs de chaque équipe commencent sur le terrain; deux joueurs destinataires de passe de chaque équipe se placent de chaque côté du but de l'équipe adverse.

### INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : jouez un match normal de soccer, mais les joueurs peuvent faire un tir au but seulement après avoir reçu une passe de retour de l'un des joueurs destinataires de passe de leur équipe.

### OPTIONS :

- Alternez les gardiens de but.
- Les équipes obtiennent un point supplémentaire si elles comptent un but en une seule touche (c.-à-d., sans d'abord contrôler le ballon).
- Changez la position des joueurs destinataires de passe afin qu'ils se placent plus près des lignes de côté dans la zone d'attaque du terrain.











## PARCOURS CANADA SOCCER

LE PARCOURS CANADA SOCCER EST UNE FEUILLE DE ROUTE POUR LES JOUEURS DE TOUS ÂGES QUI VEULENT JOUER AU SOCCER AUX NIVEAUX RÉCRÉATIF, COMPÉTITIF ET EXCEL. IL EST CONSTRUIT AUTOUR DES PRINCIPES DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU JOUEUR ET ENCOURAGE LA PARTICIPATION CONTINUE.



### STADES DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU JOUEUR

#### NIVEAU DE JEU

EXCEL
COMPÉTITIF
RÉCRÉATIF

#### SAVOIR-FAIRE PHYSIQUE

- 1 Départ actif (ÂGE 4-6)
- 2 Fondamentaux (ÂGE 6-8 / ÂGE 9-9)
- 3 Apprendre à s'entraîner (ÂGE 9-11 / ÂGE 9-12)

- 4 S'entraîner à s'entraîner (ÂGE 11-15 / ÂGE 12-16)
- 5 S'entraîner à la compétition (ÂGE 15-19 / ÂGE 16-20)
- 6 S'entraîner à gagner (ÂGE 18+ / ÂGE 19+)
- 7 Vie active (TOUTS ÂGES)



VOS BUTS MARQUENT NOTRE SPORT

**POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS SUR PARCOURS CANADA SOCCER ET LE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU JOUEUR, VISITER LE : CANADA SOCCER.COM/PARCOURS**



VOS BUTS MARQUENT  
NOTRE SPORT



**POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES  
RENSEIGNEMENTS SUR PARCOURS  
CANADA SOCCER ET LE  
DÉVELOPPEMENT À LONG TERME  
DU JOUEUR, VISITER LE :**

**CANADA SOCCER.COM/PARCOURS**

**Canada**  
Sport Canada  
pch.gc.ca



**Ontario Soccer Association**  
ontariosoccer.net



**Newfoundland and Labrador  
Soccer Association**  
nlsa.ca



**BC SOCCER**  
British Columbia  
Soccer Association  
bcsoccer.net



**Fédération de soccer  
du Québec**  
federation-soccer.qc.ca



**Northwest Territories  
Soccer Association**  
nwtkicks.ca



**Alberta Soccer Association**  
albertasoccer.com



**Soccer New Brunswick**  
soccernb.org



**Yukon Soccer Association**  
yukonsoccer.yk.ca



**Saskatchewan Soccer  
Association**  
sasksoccer.com



**Soccer Nova Scotia**  
soccerns.ns.ca



**Nunavut Soccer Association**  
facebook.com/Nunavut  
SoccerAssociation



**Manitoba Soccer  
Association**  
manitobasoccer.ca



**Prince Edward Island  
Soccer Association**  
peisoccer.com



**PARTENAIRES DU PARCOURS CANADA SOCCER**