FÉDÉRATION DE SOCCER DU QUÉBEC

# GUIDE DES JEUX TECHNIQUES

Fédération de SOCCER du Québec

# 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*

JEUX TECHNIQUES

# 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 drible 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.

# 1. JONGLERIE

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

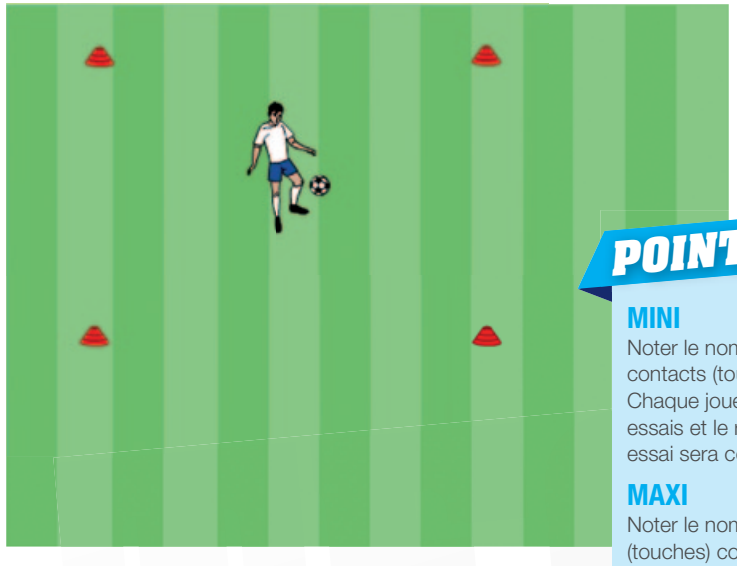
## DESCRIPTION

- 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.



## POINTAGE

### MINI

Noter le nombre total de contacts (touches) consécutifs. Chaque joueur aura trois (3) essais et le résultat du meilleur essai sera comptabilisé.

### MAXI

Noter le nombre de contacts (touches) consécutifs. Chaque joueur aura deux (2) essais et le résultat du meilleur essai sera comptabilisé.



# 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.

## POINTAGE

- 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.

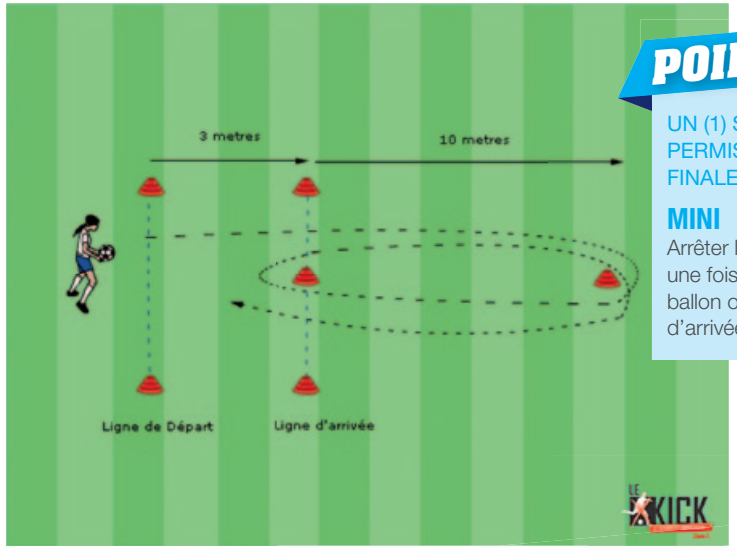
# 3. CONDUITE DE BALLE - NAVETTE

*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.




**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.

*- 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.*

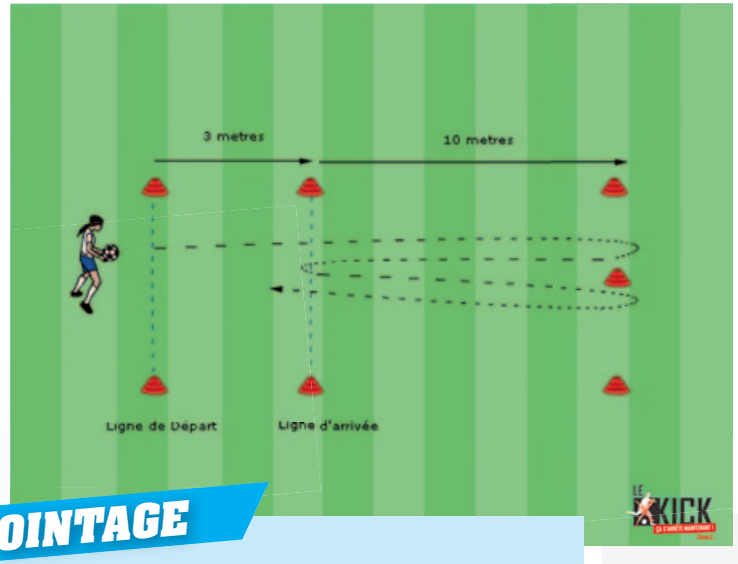


## DESCRIPTION

### 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.

**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.

JEUX TECHNIQUES
JEU DE TÊTE
MINI
Touches maximum
( 3 essais )
JEUX TECHNIQUES
JEU DE TÊTE
MAXI

# 4. DRIBLE - SLALOM

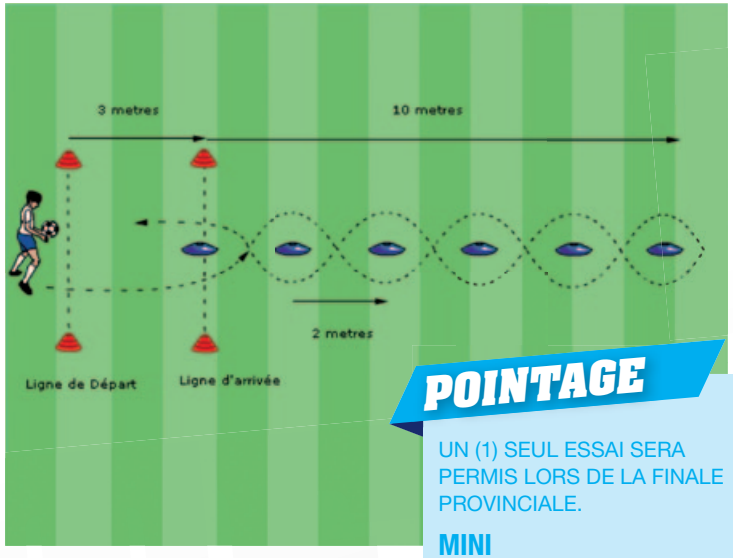
*Objectif :* DÉVELOPPER ET ÉVALUER LA COORDINATION LORS DU DRIBLE

## 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.*




**POINTAGE**

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

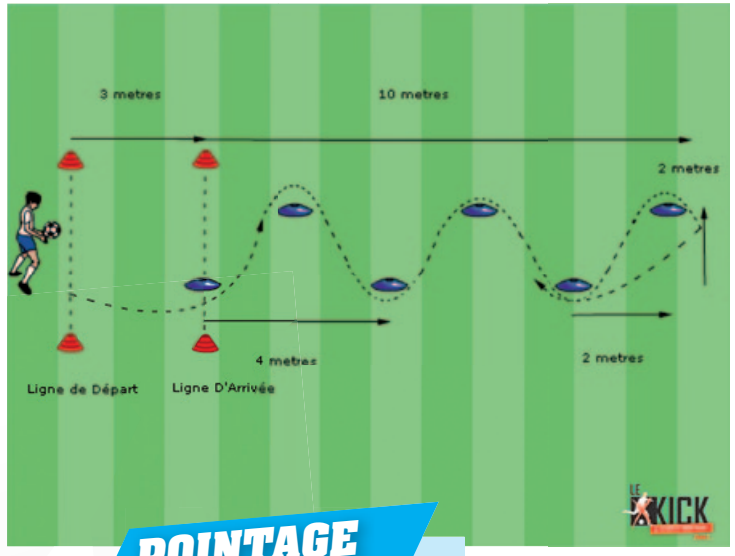
**MINI**
Arrêter le chronomètre lorsqu'à la fois le joueur et le ballon ont franchi la ligne d'arrivée.

## 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.

**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.

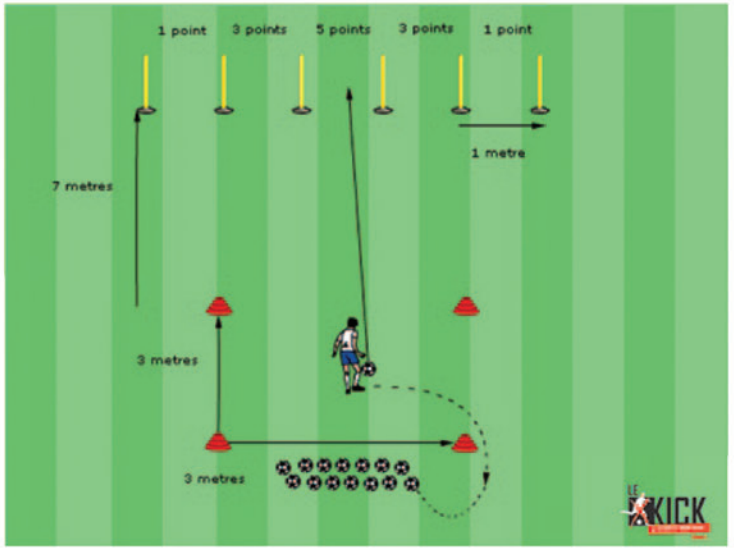
*- Au début de l'épreuve, le joueur se tient derrière la ligne de départ, pousse le ballon de l'autre côté de la ligne et le suit.*

*- 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 sortie sur le côté de la zone où la passe doit être fait, aller derrière la ligne de départ pour cherchez 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.

# 6. TIR

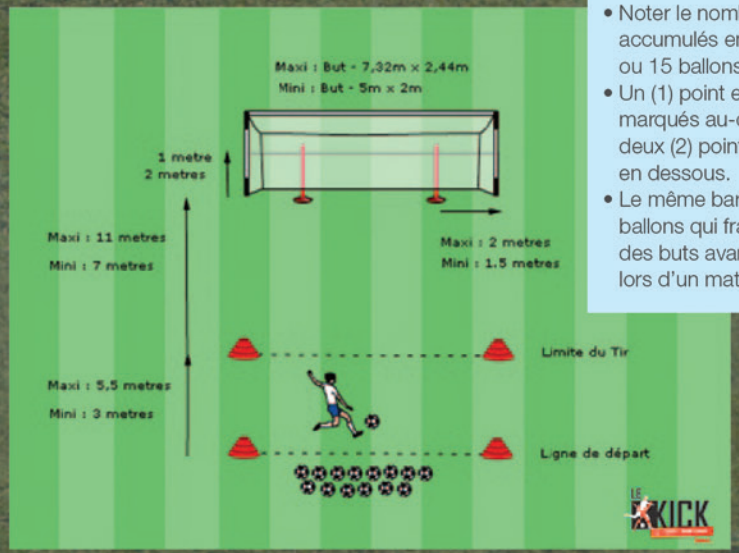
*Objectif :* DÉVELOPPER ET MESURER LA TECHNIQUE DU TIR

## 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 sortie sur le côté de la zone où le tir doit être fait, aller derrière la ligne de départ pour cherchez 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **JONGLERIES (NOMBRE DE CONTACTS)** | | | | | | | |
| Participation | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4ème | 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 |
| **JEU DE TÊTE (NOMBRE DE CONTACTS)** | | | | | | | |
| Participation | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4ème | 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 |
| **CONDUITE DE BALLE (TEMPS EN SECONDES)** | | | | | | | |
| Participation | 99 | 93 | 72 | 66 | 30 | 30 | 1 |
| 4ème | 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 |



# TABLEAU DES NORMES À COMPTER DE 2012

| Âge | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | Points |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DRIBBLE (TEMPS EN SECONDES)** | | | | | | | |
| Participation | 90 | 87 | 60 | 54 | 25 | 25 | 1 |
| 4ème | 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 |
| **PASSES (NOMBRE DE POINTS)** | | | | | | | |
| Participation | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4ème | 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 |
| **TIRS (NOMBRE DE POINTS)** | | | | | | | |
| Participation | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4ème | 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 - PROCEDURES 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.

JEUX TECHNIQUES

LE KICK

ÇA S'ARRÊTE MAINTENANT !

Phase II

FÉDÉRATION DE SOCCER DU QUÉBEC
955, avenue Bois-de-Boulogne, bureau 210 | Laval (Québec) H7N 4G1
T. 450 975 3355 | F. 450 975 1001 | courriel@federation-soccer.qc.ca
www.federation-soccer.qc.ca