

## I. INTRODUCTION

Initier un enfant au plaisir du soccer est une tâche agréable mais pour laquelle peu d'entraîneurs sont formés. Ce sont, plus souvent qu'autrement, les parents qui, du jour au lendemain, se retrouvent avec la responsabilité d'entraîner une équipe de tout-petits. Or à la lumière de la littérature, les spécialistes s'accordent pour reconnaître l'importance du soccer chez les enfants. Les premiers pas d'un dans cette activité seront déterminants pour leur développement futur car si l'enfant vit une expérience enrichissante, il continuera à jouer longtemps peu importe ses performances.

Le jeu des enfants trouve ses origines dans le soccer de rue lequel mettait l'accent en particulier sur l'amour du jeu plutôt que sur les coupes et les médailles. Les techniques de base et les « trucs » avaient plus de signification que les stratégies et les tactiques. Dans les faits et la rue l'aventure et le plaisir prenaient le dessus sur les résultats. C'est à partir de cette réalité perdue que doit se développer la philosophie reliée au soccer des enfants. Les enfants doivent retrouver **le plaisir de jouer**.

L'entraîneur de soccer quel que soit son niveau, et celui des joueurs qu'il entraîne est confronté à un certain nombre de problèmes liés.

- a- aux différentes formes de travail
- b- aux contenus des séances

Il ne s'agit pas de lui donner un mode d'emploi ou des programmes sur mesure. L'objectif est de lui fournir:

- 1- Des éléments de réponse ;
- 2- Des points de repères ;
- 3- Des exemples d'exercices de jeux ;
- 4- Des progressions et variantes ;

Le tout afin que l'entraîneur puisse bâtir lui-même son entraînement en fonction des joueurs et du matériel dans un environnement approprié. En gardant toujours en tête les besoins des joueurs, les éducateurs (les responsables d'équipe) doivent respecter les caractéristiques de chaque groupe d'âge et les objectifs qui s'y rattachent. Dans cette période (**5-7 ans**), l'orientation principale recherchée est le plaisir de jouer.

Le jeu sera donc l'élément moteur que le responsable d'équipe devra utiliser pour motiver ses joueurs, mais aussi pour les faire progresser. C'est dans cette optique que nous avons décidé d'élaborer ce répertoire d'exercices et jeux qui est destiné aux éducateurs, entraîneurs et parents qui s'occupent des jeunes joueurs et joueuses U5, U6 et U7 qui commencent la pratique de ce sport formidable qu'est "**LE SOCCER**".

## II. LE 4 CONTRE 4

Depuis 1997, la Fédération de soccer du Québec a débuté l'implantation d'un programme d'initiation pour les **5-6-7** ans. Vous trouverez ci-joint les lignes directives de ce programme. Le soccer des enfants doit appartenir aux enfants et non aux adultes. C'est suivant cet énoncé que repose l'ensemble des caractéristiques du **4 contre 4**. Le **4 contre 4** est avant tout un programme de développement, un instrument de formation avec une organisation très souple. Il n'y a pas de compétition, pas de classement, aucun résultat n'est compilé

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

**Le 4 contre 4 s'adresse aux enfants de 5 – 6 – 7 ans, mais la Fédération recommande de faire jouer les U-7 à 5 contre 5. Donc 4 contre 4 en ajoutant un gardien de but.**



### POURQUOI LE 4 CONTRE 4?

Il y a plus de 10 ans maintenant que la Fédération mettait en place le soccer à 7. Cette action s'inscrivait dans le cadre d'un programme de développement plus approprié aux besoins et aspirations des enfants de moins de 11 ans. Un environnement plus adapté (terrains à surfaces réduites, moins de joueurs, règles plus simples) a alors été élaboré.

Le **4 contre 4** possède des atouts encore plus convaincants pour les **5, 6 et 7** ans: plus de plaisir, une plus grande participation, un temps de jeu accru, une fréquence de contacts avec le ballon qui est décuplée et plus d'échanges sociaux. De plus, le fait que chaque participant connaisse plus de succès (on touche plus souvent au ballon, on compte plus de buts) augmente l'estime de soi.

**Tous ces éléments permettent au 4 contre 4 d'être un jeu encore plus intéressant.**

## ORGANISATION ET DÉROULEMENT



- **Pas d'arbitre**, les responsables d'équipes sont sur le terrain et assurent le bon déroulement de la rencontre;
- 4 joueurs par équipe sur le terrain, **pas de gardien**;
- Dimension du terrain: la demie d'un terrain de soccer à 7 (il n'est pas nécessaire d'effectuer de lignages supplémentaires);
- **Buts: entre 3 et 4 m, utiliser des cônes**;
- Durée: maximum 2 x 20 minutes;
- Rotation des joueurs aux 5 minutes, participation égale pour tous;
- Coup d'envoi (début de la rencontre) fait à partir du centre du terrain;
- Après un but: remise en jeu immédiate de la ligne de but (passe ou dribble);
- Pour toute violation à l'esprit du jeu (mauvais comportement, manque de respect...) il y aura perte de possession. Soulignons que les vraies fautes sont rares à cet âge. L'objectif est d'avoir le moins d'arrêts de jeux possibles;
- Ballon # 3. (la Fédération recommande que les responsables d'équipes soient munis d'un ballon supplémentaire qui pourra être utilisé pour reprendre le jeu lors des arrêts);
- Les rentrées de touche seront effectuées au pied ;
- Pas de hors jeu ni de penalty.

## LES PRINCIPES DU SOCCER DES ENFANTS



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

**" Lorsque tu seras grand essaie de redonner sous une forme ou une autre tout ce que le soccer t'aura donné de beau et de bon."**

**Fédération Française de Football**

## LE COIN DU RESPONSABLE D'ÉQUIPE



- Assurez-vous de maintenir un bon rythme à la rencontre (ayez un ballon dans vos mains);
- Ne criez pas après les enfants;
- Soyez à l'écoute;
- Les enfants ont besoin de modèles et non de critiques;
- N'oubliez pas qu'en travaillant avec des enfants le futur est plus important que le présent;
- Laissez les enfants jouer le plus possible;
- Rencontrez les parents pour qu'ils adhèrent à votre philosophie;
- Essayez d'approfondir vos connaissances en soccer;
- Assurez-vous du respect des consignes lors des jeux et des rencontres.

**AVEC LE 4 CONTRE 4 TU PARS DU BON PIED**

## LE COIN DES PARENTS



- Ne forcez pas votre enfant à participer s'il n'en a pas envie;
- N'oubliez pas que votre enfant joue au soccer pour son propre plaisir, pas pour le vôtre;
- Supportez votre enfant. Soyez présent aux activités de l'équipe;
- Encouragez-le;
- Encouragez ses partenaires et ses adversaires;
- Ne mettez pas de la pression inutile à votre enfant. Laissez-le jouer!
- La meilleure façon d'apprendre pour un enfant est de suivre le bon exemple, ne l'oubliez jamais;
- Supportez le travail du responsable d'équipe.

**Il est plus important de donner le meilleur de soi-même que de gagner. Lorsque votre enfant constate que les joueurs ont tous une chance égale de participer, il apprend à traiter les gens sur un pied d'égalité et de façon juste. Faites la promotion de ce principe.**

### III. CONSEILS PRATIQUES



- N'improvisez pas une séance d'entraînement, tout doit être préparé et prévu d'avance d'une manière simple.
- Le jeu doit être au centre de vos séances (plaisir, motivation).
- Laissez-les jouer.
- Éviter les lignes, les files d'attente sauf pour les relais ou des parcours mais limiter les groupes à 3 ou 4 joueurs.
- Adaptez les règles en fonction du niveau de progression.
- N'ennuyez pas les jeunes par des arrêts ou explications longues et inutiles (maximum une minute).
- Assurez-vous de la sécurité des jeunes tout au long de la séance.
- Laissez la majeure partie de la séance au jeu **4 contre 4**.
- Servez-vous de tout le matériel dont vous pouvez disposer ; vos séances plus attrayantes.  
  
Demandez à votre club de vous procurer ce qui vous manque :  
\* un ballon/joueur (Les joueurs peuvent amener leur propre ballon)  
\* Des cordes, des cerceaux, des dossards, des cônes... (utiliser des cerceaux de petites dimensions 75cm pour les jeux de motricité).
- N'oubliez pas de faire une démonstration du jeu.
- Si les enfants ne semblent pas s'amuser, arrêtez et passez à un autre jeu.
- Assurez-vous lors des explications d'éviter tous les éléments de distraction (parents, soleil...).

**“ L'entraînement doit d'abord être un laboratoire de plaisir, où les joueurs sont invités à tenter le maximum de choses, sans le moindre reproche en cas d'échec”.**

**Louis Fernandez**  
**Entraîneur professionnel**

*P.S. : N'oubliez pas que les dimensions pour les jeux, relais et matchs ne sont données qu'à titre indicatif. Vous êtes les seuls à savoir si l'espace aménagé est adéquat.*

#### **IV. LES PARAMÈTRES À DÉVELOPPER CHEZ LES JEUNES DE 5 À 7 ANS**

##### **Au niveau physique (5 – 6 – 7 ans)**

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

##### **Au niveau technique**

- 1- Conduite & Blocage (5 – 6 – 7 ans) ( courir avec le ballon, le conduire et l'arrêter pour, entre autres, changer de direction).
- 2- Conduite & dribble (5 - 6 – 7 ans) (courir avec le ballon et dribbler l'adversaire)
- 3- Passe au sol (5 – 6 – 7 ans)

##### **Rapport Coéquipier-Adversaire**

- 1- Reconnaissance de l'adversaire (5 – 6 – 7 ans) (qui sont mes coéquipiers, qui sont mes adversaires)
- 2- Tout le monde attaque tout le monde défend (5 – 6 – 7 ans) (laissez-les enfants participer à toutes les actions offensives et défensives).

##### **Niveau psycho-social**

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

Nous vous indiquons entre parenthèses l'âge en fonction de ce qui doit dominer les séances. Mais tous ces paramètres doivent être développés. Une suite logique exige cependant de travailler la conduite et le blocage avant le dribble et le dribble avant la passe...



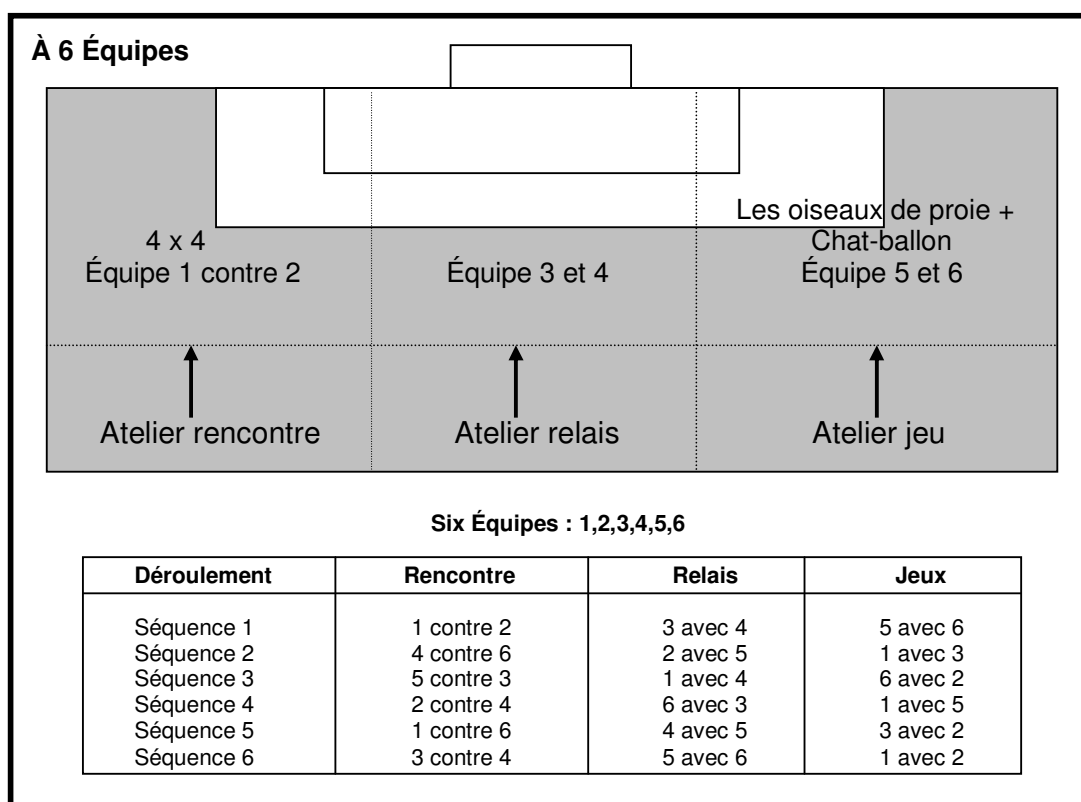
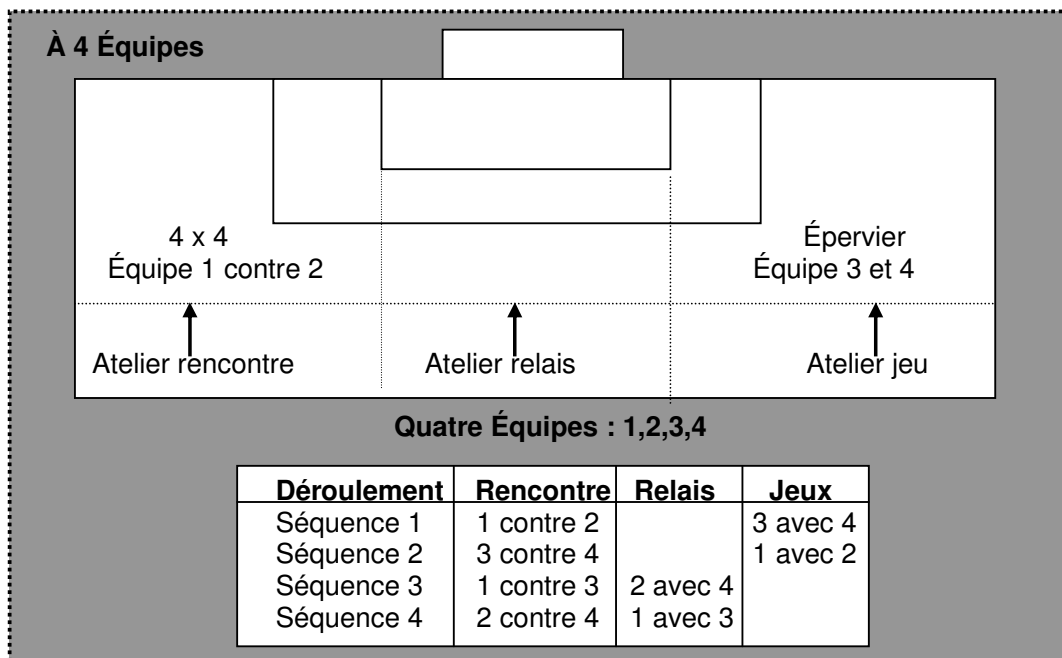
## V. TRAVAIL PAR ATELIER "Le Plateau"

Comme son nom l'indique, il s'agit de la mise en place de deux ou plusieurs stations de travail. Pour chacune d'entre elles les joueurs doivent accomplir une tâche différente et ce, pendant un laps de temps déterminé, une fois le temps écoulé, les joueurs changeront d'ateliers en même temps.

La grande difficulté dans ce genre d'entraînement réside dans l'organisation et la gestion des ateliers. Une mauvaise organisation fait perdre beaucoup de temps. Il est donc sage de travailler en collaboration avec un assistant, ou bien de se regrouper à plusieurs intervenants et/ou parents pour organiser "Le Plateau". Il est même recommandé d'inviter d'autres équipes ou d'autres clubs à venir profiter du "Plateau". Afin de réaliser cette activité, il faut suivre les principes suivants:

- 1- Préparez les ateliers par écrit
- 2- Démontrez la tâche à faire dans chaque atelier
- 3- Faire un maximum d'équipes de joueurs ou joueuses
- 4- Ne pas hésiter à mélanger des enfants de clubs différents
- 5- Faire jouer tout le monde
- 6- Alternez rencontres, jeux et relais
- 7- Toutes les équipes ne sont pas obligées de se rencontrer
- 8- Ne pas oublier la collation liée à la fête
- 9- Veillez à la durée des efforts...(8-10' par atelier)
- 10- Utilisez des mots simples avec les enfants
- 11- Prévoir des ballons en quantité (1 par joueur)
- 12- Prévoir un signal pour les rotations (coup de sifflet...)



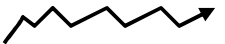



### Exemple de Plateau:



## VI. LA SÉANCE TYPE

SÉANCE TYPE	
NOTRE EXEMPLE	VOTRE SÉANCE
5 min. Relais en cercle	_____
5 min. Les envahisseurs	_____
5 min. Expression libre:	_____
Laissez les jeunes faire ce qu'ils veulent (tirs, conduite, jus, repos...) dans un espace sécuritaire.	_____
40 min. Rencontre de <b>4 contre 4</b>	_____
5 min. Retour au calme	_____

### LÉGENDE POUR LES JEUX ET RELAIS

Déplacement du joueur:	
Déplacement du joueur avec ballon:	
Déplacement arrière avec le ballon :	
Passe ou tir:	
Cône:	
Cerceau :	
Corde ou bâton :	