**Déroulement d’une séance**

U6 / U7

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Catégorie**  **Format de jeu** | **Déroulement de la période d’entraînement** | **Début du match** | **Temps de jeux** | **Application des lois du jeu** |
| U6  Soccer à 5  (4 joueurs + 1 gardien) | 18 h 30 à 19 h 15  Choix de 3 à 4 exercices\*. | 19 h15 /19 h 20  (peut être adaptée en début de saison avant que l’école finisse) | 2 x 15  Repos 3’-5’ entre les 2 demies au besoin (géré en collaboration avec l’autre entraîneur) | Ajustée et progressive \*\* |
| U7  Soccer à 5  (4 joueurs + 1 gardien) | 18 h 30 à 19 h 15  Choix de 3 à 4 exercices\*. | 19 h15 /19 h 20  (peut être adaptée en début de saison avant que l’école finisse) | 2 x 15  Repos 3’-5’ entre les 2 demies au besoin (géré en collaboration avec l’autre entraîneur) | Ajustée et progressive\*\* |

\*Guide de l’entraîneur : <https://www.csvr.ca/guide-de-l-entraineur>

* Parmi les exercices proposés, nous vous suggérons de choisir un échauffement, un ou deux ateliers techniques et enfin, un ou deux jeux (total de 3 ou 4).

Il est important de **finir avec un jeu**. C’est dans ce type d’exercices que vous irez chercher le plus de satisfaction auprès des enfants. Vous êtes libre de choisir le contenu désiré à chaque semaine. Vous pouvez répéter au besoin, selon l’appréciation des joueurs/joueuses et selon votre niveau de maitrise des exercices proposés. Notez que vous avez la pleine liberté de proposer vos propres idées.

En tout temps, vous pouvez communiquer avec nous afin d’avoir des informations ou explications supplémentaires : [dtech@csvr.ca](mailto:dtech@csvr.ca)

\*\*l’application des lois du jeu à cet âge

* Il n’y a pas d’arbitre pour ce format de jeu. Nous vous invitons donc à prioriser le **rythme du jeu** au détriment de l’application ferme des règlements. On suggère aux entraîneurs d’avoir un 2e ballon dans leur main en tout temps.
  + Exemple #1 : un joueur utilise ses mains. **Ne le chicanez pas!** Assurez-vous gentiment de lui rappeler qu’il ou elle n’a pas le droit, puis repartez le ballon en le lançant en jeu à un endroit qui favorisera l’équipe adverse (évitez donc la repris du jeu par un coup franc).
    - Plus la saison avance, plus les joueurs / joueuses auront trouvé leurs repères. Vous pouvez alors tranquillement instaurer la reprise du jeu par un coup franc arrêté à l’équipe adverse
  + Exemple #2 : en début de saison surtout, sur un ballon qui sort de la surface de jeu sur le côté du terrain (ce qui normalement occasionne une rentrée de touche) mais qui revient dans le jeu rapidement, **laissez le jeu se poursuivre**. Évitez de **briser le rythme** en arrêtant le jeu pour effectuer la rentrée de touche. Sur un ballon clairement sorti et qui ne reviendra évidemment pas dans le jeu, vous pouvez alors arrêter le jeu et le reprendre par une rentrée de touche.
    - Il y a deux trois gros principes à respecter pour une rentrée de touche:
      * Ballon dans les deux mains qui est derrière la tête;
      * Lancer le ballon en lâchant les deux mains simultanément et **sans que les deux pieds quittent le sol;**
      * Le faire **rapidement** : il ne faut pas perdre du temps lors d’une rentrée de touche parce qu’un enfant hésite à le lancer. Assurez-vous de l’inciter à le remettre en jeu rapidement.