

Centre de développement du Club (CDC)

Saison 2022



Informations générales

- Tous les mardi de 18h30 à 20h00
- Au terrain Paquette
- Réunissant tous les joueurs du club des catégories U9 à U12
- Les athlètes sont encadrés par les éducateurs/trices de leur catégorie

ORGANISATION DU TRAVAIL PAR ATELIER



DÉFINITION DES FONCTIONS

DIRECTEUR TECHNIQUE : EST RESPONSABLE DE L'ENSEMBLE DES ACTIVITÉS DU CLUB RELIÉES AU DÉVELOPPEMENT DES JOUEURS ET À L'ENCADREMENT DU PERSONNEL TECHNIQUE. IL ASSUME ÉGALEMENT CERTAINES FONCTIONS EN MATIÈRE DE GESTION ADMINISTRATIVE ET DE PROMOTION DU CLUB DE SOCCER.

RESPONSABLE DU SOCCER DE BASE : EST RESPONSABLE DE L'ENSEMBLE DES ACTIVITÉS DU CLUB RELIÉES AU CENTRE DE DÉVELOPPEMENT DE CLUB ET À L'ENCADREMENT ET L'ÉVALUATION DES RESPONSABLES DE PLATEAU. LE DIRECTEUR/RÉPONDANT TECHNIQUE EST UN RESPONSABLE SOCCER DE BASE.

RESPONSABLE DE PLATEAU : EST RESPONSABLE DE L'ENSEMBLE DES ATELIERS QUI SE DÉROULENT SUR UN MÊME PLATEAU (MÊME LIEU, MÊME MOMENT). UN RESPONSABLE DE PLATEAU EST PRÉSENT À CHACUN DES ENTRAÎNEMENTS DU CENTRE DE DÉVELOPPEMENT DE CLUB.

ÉDUCATEUR D'ATELIER : EST RESPONSABLE D'ANIMER UN ATELIER SOUS LA RESPONSABILITÉ DIRECTE DU RESPONSABLE DE PLATEAU.

LE RESPONSABLE SOCCER DE BASE DOIT ASSISTER À (PAR SEMAINE) :

- **UB : MIN 1 ENTRAÎNEMENT**
- **U9 : MIN 1 ENTRAÎNEMENT**
- **U10 : MIN 1 ENTRAÎNEMENT**
- **U11 : MIN 2 ENTRAÎNEMENTS**
- **U12 : MIN 2 ENTRAÎNEMENTS**

Équipe technique des Montagnards

- Directeur technique: Vincent Dernoncourt
- Responsable soccer de base: Sylvie Jetté
- Responsables de plateaux :
 - Alexandre Bélanger (Adjoint technique-Équipes Masculines)
 - Andréanne Gagné (Adjoint technique-Équipes Féminines)
- Éducateurs d'atelier :
 - Éducateurs-éducatrices de chaque équipe

Les membres de l'équipe technique du Club sont présents à tous les CDC pour superviser les plateaux et intervenir si besoin en soutien aux éducateurs/éducatrices.

Équipe technique des Montagnards

Pour toute question concernant le CDC, communiquez avec

- Sylvie Jetté dta@lesmontagnards.org

Pour toute question de soutien à vos séances d'entraînement ou d'emprunt de joueurs-joueuses pour un match, contactez les adjoints techniques via le teamsnap de vos équipes ou par courriel

- Alexandre Bélanger dta-masc@lesmontagnards.org
- Andréanne Gagné dta-feminin@lesmontagnards.org
- Et mettre en copie, Vincent dt@lesmontagnards.org et Véronique dg@lesmontagnards.org

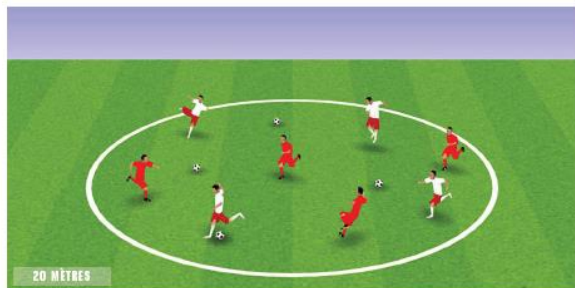
Fonctionnement

- Les éducateurs-éducatrices apportent leur matériel d'équipe (ballons, dossards, plots) mais peuvent compléter avec le matériel au cabanon pour certains ateliers (exemples: petits buts, cerceaux, échelles, etc...)
- Les éducateurs et éducatrices
 - se présentent au moins 20 minutes avant le début pour placer le matériel de la séance dans la zone qui leur sera assignée pour toute la saison
 - accueillent ses athlètes dans cette zone et profitent de ce moment **pour s'informer d'eux et leur présenter le thème de la séance.**
- Les athlètes doivent se présenter sur le terrain **au plus tôt 5 minutes** avant le début de la séance. Ils rejoignent leur groupe derrière le but de leur zone attitrée (Un message sera transmis aux parents via teamsnap de chaque équipe)
- Pas de jeu autorisé sur le terrain avant. Pas de souci après 😊

Exemple d'une séance- Thème du Dribble

COORDINATION — LE DRIBBLE

ACTIVITÉ N° 3 : « DANS LE CERCLE »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs dans un cercle; des ballons en nombre suffisant pour la moitié des joueurs placés au hasard dans l'aire de jeu.

INSTRUCTIONS :

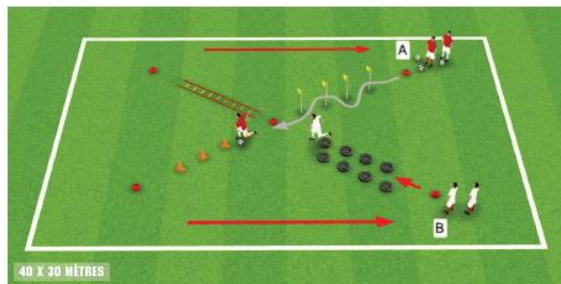
- « Partez » : les joueurs commencent à courir autour du cercle et à exécuter les tâches commandées par l'entraîneur : 1. Sautez dans les airs et touchez les pieds avec les mains. 2. Relevez les genoux et joggez sur place. 3. Sautez autour et au-dessus des ballons sans y toucher. 4. Faufilez-vous entre les ballons sans y toucher.

OPTIONS :

- « Passez » : courez jusqu'à un ballon, trouvez un partenaire et faites trois fois des passes aller-retour avec lui. Laissez le ballon et continuez de courir.
- « Faites une volée » : courez jusqu'à un ballon, trouvez un partenaire et lancez le ballon de sorte que votre partenaire fasse une volée de retour avec le pied ou la cuisse. Laissez le ballon et continuez de courir.
- Tous les joueurs ont un ballon : dribblez autour du cercle et mettez en pratique différentes habiletés selon les commandes de l'entraîneur : 1. Dribblez le ballon avec le pied ou la cuisse. 2. Frappez de la tête le ballon que vous tenez dans les mains et attrapez-le. 3. Joggez sur place tout en alternant les touches de ballon avec la plante des pieds, etc.

MOUVEMENTS DE BASE

ACTIVITÉ N° 3 : « PARCOURS EN FORME DE "X" »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs.
- Utilisez des cônes, des cerceaux, un escabeau ou des poteaux pour configurer un parcours en forme de « X », comme indiqué.
- Modifiez le parcours en fonction de l'équipement disponible.
- Les joueurs effectuent le parcours deux par deux. Le joueur n° 1 commence au point A avec un ballon, le joueur n° 2 commence au point B.

INSTRUCTIONS :

- « Partez » : effectuez le parcours le plus rapidement possible. Le joueur n° 1 dribble le ballon à l'intérieur et à l'extérieur des poteaux, puis des cônes, d'un côté d'une des barres du « X ». Puis il laisse le ballon au dernier cône et court jusqu'au point B. Simultanément, le joueur n° 2 saute dans les cerceaux,

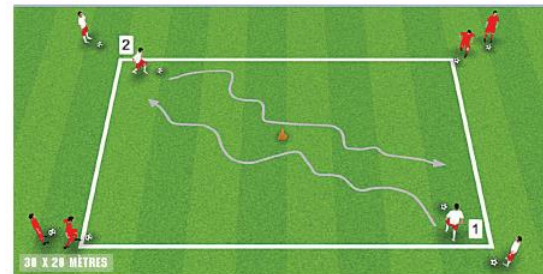
puis entre les barreaux de l'escabeau de l'autre côté de la barre du « X ». Puis il court jusqu'au point A et récupère un ballon. Le joueur n° 2 reprend les déplacements effectués dans le parcours par le joueur n° 1 et vice-versa puis chacun revient en courant vers sa ligne de départ. Le premier joueur qui y parvient est le vainqueur!

OPTIONS :

- Accentuez le défi en augmentant (ou en diminuant) la distance entre les obstacles.
- Demandez aux joueurs de se déplacer de façon différente, c.-à-d. : 1. Sautez entre les barreaux de l'escabeau avec les pieds joints. 2. Sautez et tournez dans les cerceaux. 3. Sautez à cloche-pied en revenant à la ligne de départ.

LE DRIBBLE

ACTIVITÉ N° 2 : « DRIBBLES EN DIAGONALE »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 8 joueurs, chacun muni d'un ballon, répartis en groupes de deux.

INSTRUCTIONS :

- Les partenaires commencent alignés dans des coins opposés.
- « Partez » : dribblez vers votre partenaire et faites une feinte* pour le contourner et poursuivre jusqu'à l'autre coin.

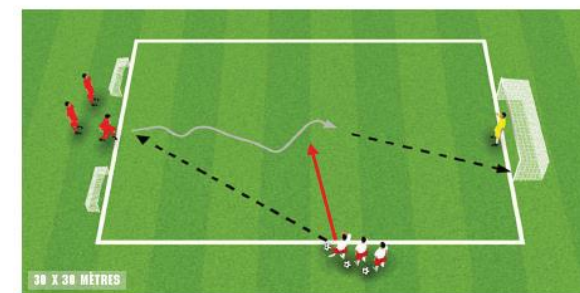
OPTIONS :

- Demandez aux joueurs d'utiliser différents mouvements (p. ex., passement de jambes**).
- Un ballon par groupe de deux : le joueur n° 1 commence avec le ballon et le joueur n° 2 arrive du coin opposé pour le lui disputer. Si le joueur n° 2 s'empare du ballon, le prochain joueur en ligne dans le coin du joueur n° 1 s'avance pour le lui disputer et ainsi de suite.
- Ajoutez des buts sur chacune des lignes de but et demandez aux joueurs de compter un but après s'être emparé du ballon.

* Voir illustration n.10

MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LE DRIBBLE

ACTIVITÉ N° 1 : « UN CONTRE UN »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en groupes de deux (un attaquant et un défenseur); un gardien de but.
- Un grand but; deux buts plus petits (ou des portes délimitées avec des cônes) des deux côtés du terrain sous la responsabilité des défenseurs.

INSTRUCTIONS :

- Les attaquants s'alignent à la ligne de fond à l'opposée du gardien de but. Les défenseurs s'alignent sur un côté du terrain.
- « Partez » : le premier défenseur passe le ballon au premier attaquant puis court sur le terrain pour disputer le ballon. L'attaquant essaie de dribbler au-delà du défenseur et de tirer pour marquer un but.

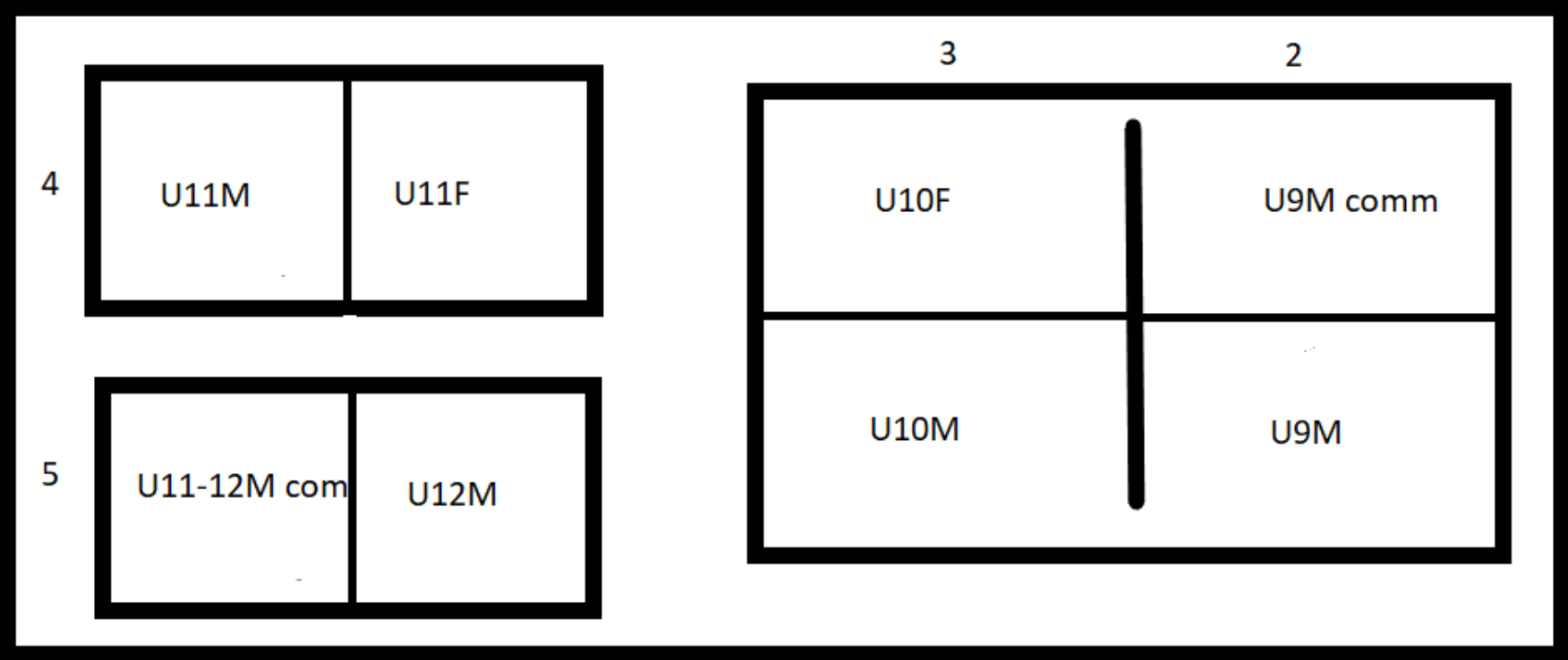
- « Changez » : les joueurs changent de rôle. Poursuivez l'exercice jusqu'à ce que chaque joueur ait eu la possibilité d'être attaquant et défenseur.

OPTIONS :

- Si un défenseur s'empare du ballon, il peut le dribbler à l'extérieur ou essayer de compter un point en essayant de le faire franchir un des deux plus petits buts.
- Ajoutez des joueurs pour jouer un match de deux contre deux ou de trois contre trois.

Parc Paquette

Gazebo
Accueil sanitaire



Stationnement

Déroulement de l'activité

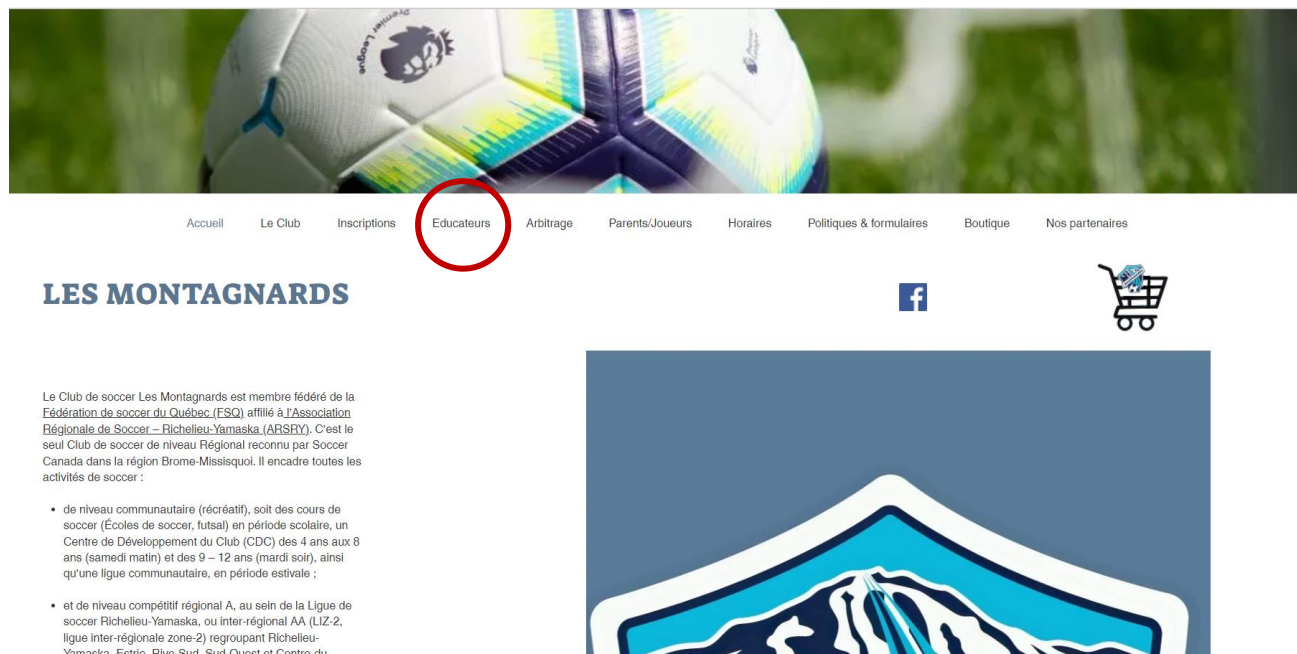
- Pas de rotation des groupes sur le terrain mais une rotation des ateliers dans sa propre zone, en divisant le groupe selon le nombre d'athlètes présents.
- **À la fin de chaque séance de CDC**, prendre quelques minutes avec le groupe pour revenir sur les points clés enseignés et mis en pratique.
- Exemple: sur le **terrain 2** on retrouve les U9M compétitif (1 équipe) et les U9-U10M communautaire (2 équipes)
 - Si la majorité des athlètes sont présents, chaque éducateur-éducatrice suit son équipe dans la rotation et anime chacun des 4 ateliers.
 - Si il y a plusieurs absences, rediviser le groupe pour avoir toujours au moins un minimum de 8 joueurs dans chaque atelier et les éducateurs-éducatrices se partagent l'animation des ateliers

Comment se préparer à vos séances ?

Sur le site web du Club dans la section réservée
aux éducateurs/trices

<https://www.lesmontagnards.org/educateurs>

mdp: Montagnards



The screenshot shows the website's navigation menu with the following items: Accueil, Le Club, Inscriptions, **Educateurs** (circled in red), Arbitrage, Parents/Joueurs, Horaires, Politiques & formulaires, Boutique, and Nos partenaires. Below the menu is the club's logo, a Facebook icon, and a shopping cart icon. The main content area features a paragraph about the club's affiliations and a list of activities.

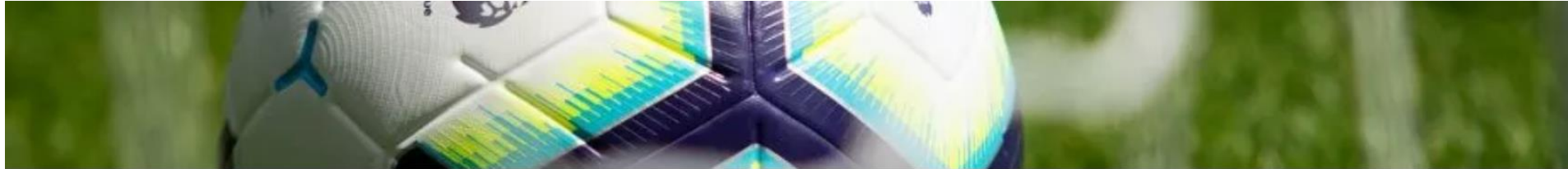
LES MONTAGNARDS

Le Club de soccer Les Montagnards est membre fédéré de la Fédération de soccer du Québec (FSQ) affilié à l'Association Régionale de Soccer – Richelieu-Yamaska (ARSEY). C'est le seul Club de soccer de niveau Régional reconnu par Soccer Canada dans la région Brome-Missisquoi. Il encadre toutes les activités de soccer :

- de niveau communautaire (récréatif), soit des cours de soccer (Écoles de soccer, futsal) en période scolaire, un Centre de Développement du Club (CDC) des 4 ans aux 8 ans (samedi matin) et des 9 – 12 ans (mardi soir), ainsi qu'une ligue communautaire, en période estivale ;
- et de niveau compétitif régional A, au sein de la Ligue de soccer Richelieu-Yamaska, ou inter-régional AA (LIZ-2, ligue inter-régionale zone-2) regroupant Richelieu-Yamaska, Estrie, Rive-Sud, Sud-Ouest et Centre-du-

Comment se préparer à vos séances ?

- Onglet de séances suggérées pour vos entraînements (saison 2021 et 2022)
- Onglet réservé aux séances du CDC
 - Toutes déjà disponibles pour consultation
 - **Important de suivre la séquence indiquée par semaine**
 - Deux séances de suite sur un même thème avec parfois des ateliers identiques mais avec des progressions
 - Chaque séance est composée d'un atelier pour développer la coordination, les mouvements de base, la technique et le transfert dans un match effectif réduit.



[Accueil](#) [Le Club](#) [Inscriptions](#) [Educateurs](#) [Arbitrage](#) [Parents/Joueurs](#) [Horaires](#) [Politiques & formulaires](#) [Boutique](#) [Nos partenaires](#)



Ateliers CDC U9-U12 Saison 2022



[CDC U9-12_séance1_Le dribble.pdf](#)



[CDC U9-12_séance2_Le dribble.pdf](#)



[CDC U9-12_séance3_Le contrôle.pdf](#)



LE DRIBBLE

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



Plan de la séance (durée 75 min)

1. Accueil des athlètes (5 min)
Mot de bienvenue-consignes-thème de la séance
2. Échauffement (5 min)
3. Atelier coordination (10 min)
4. Atelier mouvements de base (10min)
5. Atelier technique (10 min)
6. Atelier match effectif réduit (30 min)
7. Mot de la fin (5 min)
Retour sur la séance, rappel des points d'enseignement