



Notre curriculum de formation

Encore plus que du talent, de l'intelligence, même du génie, l'excellence naît de l'effort.

#PlusFortEnsemble



Curriculum de formation

Un ADN commun

- À partir de principes mis en place par les équipes fanions seniors, nous **déclinons des principes de jeu pour différentes catégories d'âge**. Il s'agit, dès lors, de **construire la suite logique des apprentissages** qui mèneront un jeune U9 vers l'exécution de ces principes formant **l'identité de jeu blainvilloise** en senior.
- Au contraire de certains clubs, nous n'imposons pas de système (4-4-2 ou 4-3-3 par exemple) à nos équipes. Le soccer moderne est de plus en plus fluide à ce niveau et repose, à notre avis, sur des principes bien ancrés chez les joueurs, peu importe le système; **c'est la voie que nous avons choisie**.
- Outre les principes de jeu, nous reconnaissons aussi l'importance de la **technique situationnelle ambidextre**. Un travail technique important est réalisé sur le terrain et nous tâchons de l'intégrer à des formes jouées aussi souvent que possible.
- Des modules sont en développement concernant la mentalité du joueur blainvillois.
- Au niveau du travail de coordination, de préparation athlétique, nous suivons le plan de travail développé par Dorian Colombani et pouvons nous appuyer sur un cursus de formation solide de même que sur une banque d'exercices et d'ateliers conséquente.

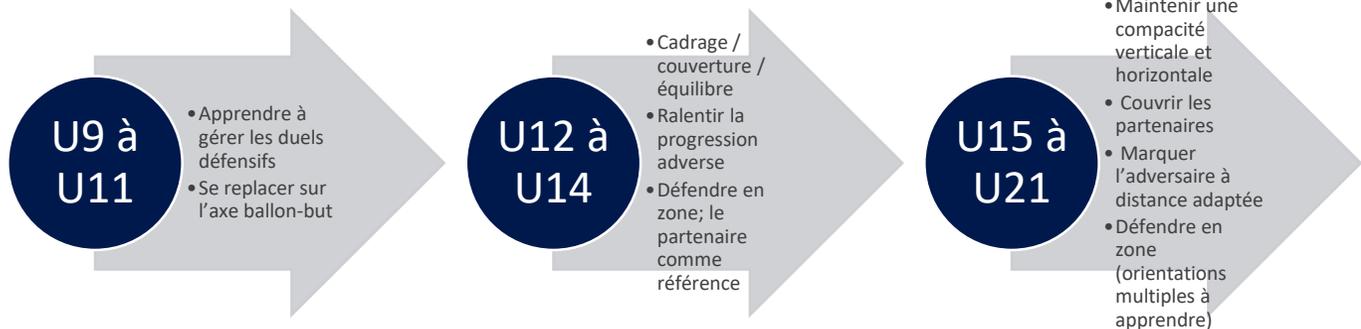


Curriculum de formation

Des principes de jeu forts

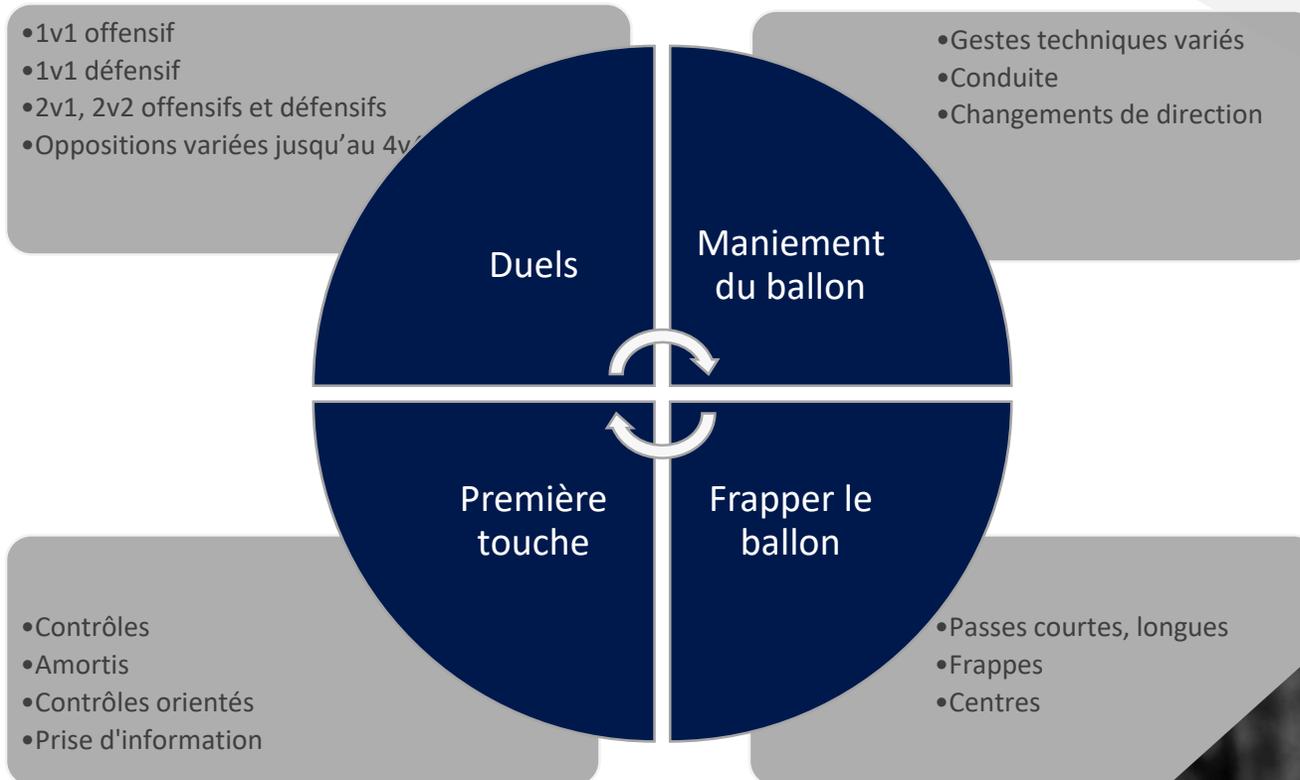
Prenons, ici, l'exemple de certains principes de jeu défensifs. Alors que les groupes U15 à U21 travailleront sur quatre grands principes au cours de l'année, les U12 à U14 travailleront sur des déclinaisons (3) plus simples de ces mêmes principes et nous mettront en place les fondations chez les U9 à U11 avec deux principes forts: l'apprentissage de la gestion des duels défensifs et le remplacement sur l'axe ballon-but. Quelques précisions semblent importantes:

- Nous tentons de maintenir une uniformité dans le travail. Ainsi, lorsque les U15 à U21 travailleront sur l'un des principes défensifs ci-bas, les U12 à U14 seront à l'œuvre sur un principe de la même branche et il en ira de même avec les groupes U9 à U11.
- La fréquence de travail de chacun des principes de jeu n'est pas égale; nous privilégions sciemment certains principes devant d'autres pour différentes raisons.



Curriculum de formation

Travail technique



on fort ensemble

Curriculum de formation

Travail technique

Pour simplifier le travail de l'éducateur nous avons voulu aller à l'essentiel. Les 4 thèmes de travail présentés ci-dessous représentent les principales compétences clés d'un joueur en possession du ballon. Ils couvrent environ 95% des actions. Une description succincte des habiletés est donnée ici :

- Frapper le ballon : Toutes les formes de frappe – passes longues et courtes, centres, frappes au but.
- Première touche : Toutes les formes de contrôles et d'amortis sur différentes trajectoires de balle.
- 1v1 : Toutes les feintes, accélérations et autres mouvements nécessaires pour éliminer un adversaire, s'en éloigner ou protéger le ballon.
- Courir et manier le ballon : Conduite avec vitesse ou sur espaces réduits et changements de direction.

Il est souhaitable de travailler ces thèmes sous forme de cycle d'une à deux semaines. Le travail par cycle permet de bien ancrer les apprentissages en favorisant beaucoup de répétitions de gestes similaires au cours d'un laps de temps réduit.



Curriculum de formation

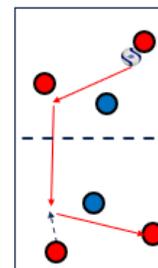
Travail technique

À chaque apprentissage technique « général » nous avons associé une situation référence; deux exemples sont présentés ci-contre. Ces exercices ont été créés en collégialité et ont été testés maintes fois avant de faire leur entrée dans notre curriculum de formation. Nous voulions des exercices qui introduiraient naturellement une pression chez l'apprenant. La notion d'adversaire est donc essentielle, mais pas obligatoire. L'exemple pour le thème *manier le ballon* s'inscrit dans cette lignée. Les bleus et les rouges sont chacun sous pression temporelle et spatiale sans « adversaire » à proprement parler. Les éducateurs devaient être inventifs lors de la création de ces séances et nous nous sommes assurés que l'exercice pourrait:

- S'adapter facilement en fonction de la catégorie, du niveau;
- Faire ressortir naturellement le thème technique en question en favorisant un maximum de répétition;
- Permettre une richesse et une variété d'enseignement;
- Évoluer naturellement vers une version plus complexe ou plus simple pour ajuster les critères de réussite;
- Être répété à intervalles réguliers sans entraîner de lassitude;



FRAPPER LE BALLON – PASSES



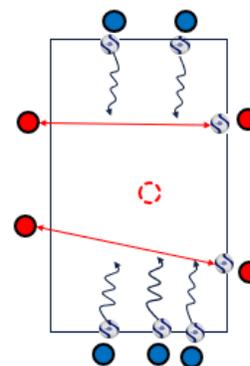
Objectifs: Travail de la passe courte avec opposition. Faire le plus d'aller-retour en un temps imparti pour gagner le match.

Points d'enseignement: Voir entre les lignes, déplacements des non-porteurs pour se rendre disponible, voir avant de recevoir; qualité et dosage de la passe; recherche d'angles de passe.

Règles: Tous les joueurs sont fixes dans leur zone; les rouges doivent faire un aller-retour; les bleus doivent faire un stop-ball derrière la ligne de fond opposé au sens de jeu.

Variables: Sur chaque changement de zone, la réception se fait d'une touche; la passe pour changer de zone se fait d'une touche; interdit de remettre d'une touche dans la zone précédente suite à un changement de zone.

MANIER LE BALLON – CONDUITE & CHANGEMENTS DE DIRECTION¹



Objectifs: Apprendre à conduire le ballon sous pression temporelle, apprentissage de différents types de changement de direction, apprendre à jouer une passe dans un intervalle.

Points d'enseignement: Savoir différencier les moments où la conduire peut s'accélérer; doit ralentir. Lever la tête. Faire la passe au bon moment, jouer en une touche si c'est possible.

Règles: Les rouges doivent s'échanger le ballon au sol de part et d'autre de la surface (1 ballon par passe complétée). Pendant ce temps, les bleus traversent la surface en conduite de balle (1 point par traversée). « Le ballon ne doit pas s'arrêter; les joueurs ne doivent pas s'arrêter. »

Variables: Adaptation au nombre de joueurs. S'il n'y a que trois rouges – passes en triangle. Imposer un type de changement de direction en bout de surface pour les bleus. Ajouter un joueur rouge dans la surface par lequel les ballons passeraient d'une paire à l'autre.



¹. Voir aussi à cet endroit: « The coaching manual » - <https://www.youtube.com/watch?v=ER9Fem0BktM>



Curriculum de formation

Travail technique



Catégories	Code	Principes de jeu	SEMAINE #																																									
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40					
			2018-04-22	2018-04-29	2018-05-06	2018-05-13	2018-05-20	2018-05-27	2018-06-03	2018-06-10	2018-06-17	2018-06-24	2018-07-01	2018-07-08	2018-07-15	2018-07-22	2018-07-29	2018-08-05	2018-08-12	2018-08-19	2018-08-26	2018-09-02	2018-09-09	2018-09-16	2018-09-23	2018-09-30	2018-10-07	2018-10-14	2018-10-21	2018-10-28	2018-11-04	2018-11-11	2018-11-18	2018-11-25	2018-12-02	2018-12-09	2018-12-16	2018-12-23	2018-12-30					
Technique		Travail technique																																										
Tous	PT #1	Première touche - contrôles orientés																																										
Tous	PT #2	Première touche - contrôles et amortis																																										
Tous	PT #3	Frapper le ballon - passes																																										
Tous	PT #4	Frapper le ballon - tirs																																										
Tous	PT #5	Manier le ballon - gestes techniques variés																																										
Tous	PT #6	Manier le ballon - changements de direction																																										
Tous	PT #7	Duels (1v1)																																										
Tous	PT #8	Oppositions (inégalités numériques)																																										

La planification annuelle du travail technique (montrée ci-haut en exemple) et des principes de jeu nous permet de systématiser le travail. Cette planification partagée par tous permet aussi d'assurer un contrôle sur le contenu des entraînements. Le schéma de travail est similaire en ce qui concerne les principes de jeu. Nous avons tenté de faire en sorte que tout le club travaille sur des phases à peu près similaire à chaque semaine. De cette façon, l'éducateur des U9M, qui joue probablement en U21M AAA travaillera un certain thème le lundi et pourra réutiliser certains concepts (en s'adaptant au niveau bien sûr) le mardi lors de l'entraînement de son groupe de jeunes. Un réel sentiment d'appartenance se dégage alors du club lorsque le jeune joueur voit son entraîneur réaliser un travail similaire. Le travail technique est, quant à lui, uniforme, à un degré de complexité variable, il va de soi.

Quelques notes importantes pour lire le tableau:

- Bleu foncé: thème principal
- Bleu pâle: le mode de travail privilégié (duels ou inégalités numériques)
- Le travail du tir est intercalé plus souvent que les autres thèmes techniques; les éducateurs sont encouragés à mettre en place une situation de finition à chaque semaine.
- En gris: période prévue de trêve

Curriculum de formation

Semaine type en soccer à 9

Exemple d'une semaine type lorsque l'accent technique est *première touche (contrôles et amortis)*; que les éducateurs sont invités à travailler majoritairement sur la base de *duels* et que le principe de jeu hebdomadaire est: *maîtriser la progression collective*. Les entraîneurs sont invités à travailler la finition sous différentes formes au moins une fois chaque semaine, d'où l'analytique #1 de la séance #2.

Format de jeu	Moment	Séance #1	Séance #2	Coordination, motricité et vitesse
Soccer à 9	Échauffement	Première touche (contrôles et amortis)	Tech :: contrôles et amortis sur passe longue	Travail complémentaire de 20 minutes
	Analytique #1	1 vs 1 :: maîtrise de la progression à travers la domination du 1vs1	Finition :: 1 vs 1 dans le dernier tiers	en alternance (1 semaine sur 2) lors de la séance #2 en fonction du thème prédéterminé.
	Analytique #2 ou jeu réduit	Jeu réduit :: Maîtriser la progression collective – introduction	Jeu réduit :: maîtriser la progression collective – trouver les milieux axiaux dans la construction	



Curriculum de formation

Principe de jeu type – maîtriser la progression

Un exemple de vidéo illustrant un principe de jeu (ici, *maîtriser la progression*) et accompagnant une situation référence. Cette vidéo permet:

- aux éducateurs de voir les **corrections potentielles** ainsi que **d’imaginer les points clés**;
- **d’uniformiser le travail** du thème en cadrant sa signification, **on évite ainsi les mauvaises interprétations** (comme celles qui arrivent parfois lors de la lecture des thèmes licence C par exemple);
- aux joueurs de mieux comprendre et intégrer ce qui est enseigné à l’entraînement et de voir un **modèle** de réussite. Lorsque possible, nous ajoutons aussi quelques séquences de matchs de nos équipes. Nous pouvons ainsi nous **remémorer le niveau de pratique des jeunes** et être réaliste dans nos attentes.



Curriculum de formation

Principe de jeu type – maîtriser la progression

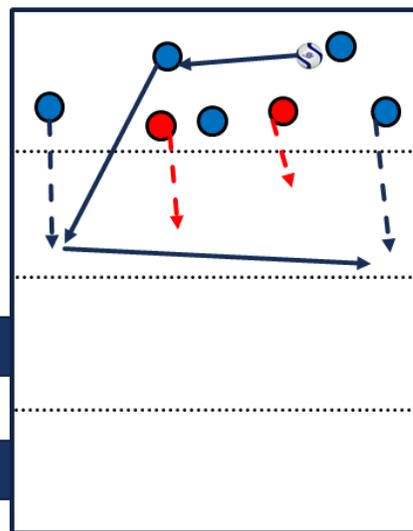


À l'instar de notre travail avec les apprentissages techniques, nous avons associé une situation référence à chacun de nos principes de jeu (ici, *maîtriser la progression*, pour faire suite à la vidéo de la page précédente). En 2015 / 2016, lors du travail d'idéation et de mise en place du curriculum de formation pour les U14-U17, chaque éducateur AA et AAA du club était responsable d'un principe de jeu et de la création de sa situation référence. Le choix du terme *situation référence* n'est pas anodin. La réalisation de l'exercice doit permettre de créer un *système référentiel commun* chez nos joueurs et joueuses.

Encore une fois, ces situations doivent:

- **S'imbriquer** dans le cursus du curriculum et respecter tous les autres principes du jeu à l'AS Blainville;
- **S'adapter** facilement en fonction de la catégorie, du niveau;
- Faire ressortir naturellement le principe de jeu en question en favorisant un **maximum de répétition**;
- Permettre une variété et une **richesse dans l'enseignement**;
- **Évoluer** naturellement vers une version plus complexe ou plus simple pour ajuster les critères de réussite;
- **Pouvoir être répétées** à intervalles réguliers sans entraîner de lassitude;

MAÎTRISER LA PROGRESSION



Objectifs: Progresser de zone en zone sans distendre le bloc équipe offensif démesurément. Bleus: 3 points pour un aller réalisé correctement. Rouge: 1 point par erreur technique

Points d'enseignement: Orientation du corps de trois-quarts, voir avant de recevoir; création de triangles, jouer dans l'espace ou dans les pieds. Dosage de la passe.

Règles: Les bleus doivent compléter une passe par zone avant de pouvoir progresser. L'équipe doit se situer sur un maximum de 2 zones (obligation d'accompagner l'action). Le hors-jeu est compté à la ligne de la prochaine zone accessible¹.

Variables: Agir sur le nombre de touches de balle. Permettre le retour en zone 1 lorsque l'on a « débloqué » la zone 2 pour se créer de l'espace. Ajuster les rapports numériques. Ajouter des buts dans lesquels les rouges devront marquer à la récupération. Avoir des joueurs déjà placés en zone 2.

¹. Zone accessible: lorsqu'une passe est réalisée, la prochaine zone devient une zone accessible.



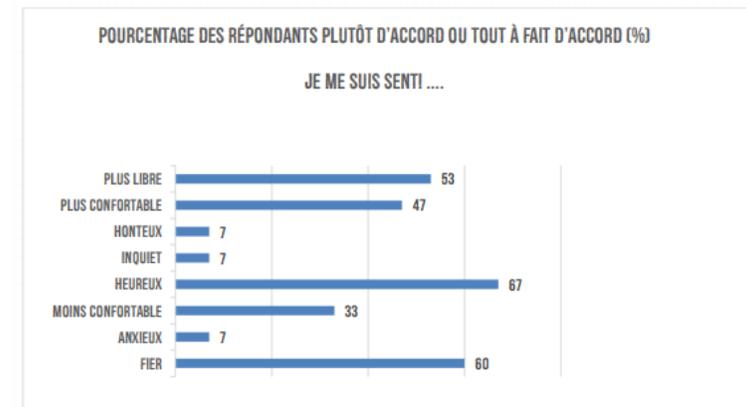
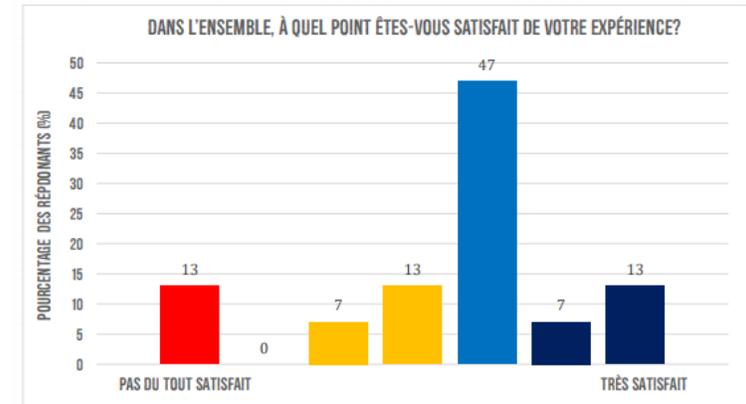
Réflexion sur la sélection des joueurs

Contre l'effet d'âge-relatif

Équipe	Moyenne d'âge (mois de naissance)
BLAINVILLE1 U09FSC	4,58
BLAINVILLE2 U09FSC	4,70
BLAINVILLE U09MSC	5,78
BLAINVILLE1 U09MSS	4,75
BLAINVILLE2 U09MSS	4,64
BLAINVILLE1 U10FD2	4,36
BLAINVILLE2 U10FD2	6,10
BLAINVILLE U10MD1	3,90
BLAINVILLE1 U10MD2	6,00
BLAINVILLE2 U10MD2	6,09
BLAINVILLE U11FD2	4,27
BLAINVILLE U11MD1	3,58
BLAINVILLE U11MD2	4,67
BLAINVILLE M U-12 AA Div.1	5,71
BLAINVILLE U12MD1	6,92
BLAINVILLE U12MD2	6,23

Les résultats présentés à gauche sont le fruit d'une étude réalisée avec les données de 2015. Il appert clairement qu'un biais de sélection favorisant les joueurs matures hâtivement est présent. Systématiquement, les équipes évoluant dans une division supérieure regroupent des joueurs dont la moyenne des mois de naissance est inférieure à celle des joueurs faisant partie de l'équipe de la même catégorie, mais évoluant dans une division inférieure. Il s'agit d'un biais connu dans la littérature, *l'effet d'âge-relatif*. Il fallait d'abord reconnaître cet état de fait et agir en conséquence. Depuis la présentation de ces chiffres aux éducateurs, nous faisons un effort conscient lors des évaluations pour maintenir une représentation des jeunes nés dans les derniers mois de l'année. Souvent, lors des évaluations, nous donnerons une deuxième ou troisième chance à un jeune émanant de cette catégorie. Nous avons aussi ajouté une quatrième équipe aux générations masculines, lorsque c'était possible, en discriminant positivement les joueurs les plus jeunes dans cette 4^e équipe. De même, nous réservons quelques places dans les deux équipes féminines d'une même génération pour des filles matures tardivement.

Cette année, nous avons tenté, en collaboration avec la pré-académie de l'Impact de Montréal, l'expérience du *bio-banding* dans une série de matchs amicaux. Les résultats partiels et préliminaires de cette collaboration sont présentées à droite. On peut y lire l'expérience des joueurs *sous-classés*. Le *bio-banding* vise à compenser pour la croissance et la maturation inégales chez les jeunes joueurs de soccer. Lors de cette série de matchs amicaux, plutôt que d'utiliser les dénominations U9, U10, etc. habituelles, nous avons regroupé les jeunes en fonction de critères de maturation biologique.



Méthodologie en bref

Quelques pensées pour l'entraîneur

- Beaucoup de contacts avec le ballon dans un environnement aléatoire (jeux réduits: 1v1, 2v2, 2v1).
- Maximiser le **temps d'activité: viser 80%**.
- Garder l'organisation de la séance simple.
- Toujours prendre en considération les éléments de sécurité.
- Donner du feedback, faire réfléchir les jeunes.
- La base du jeu réside dans le 1v1... le travailler souvent à l'entraînement.
- L'objectif est de marquer un but de plus que l'adversaire – il faut marquer, devenir buteur... ça s'apprend à l'entraînement.
- Éviter les files d'attente

Méthodologie en bref

Lexique du soccer

Nous souhaitons uniformiser les mots utilisés par l'éducateur lors des explications. Nous travaillons donc depuis 2016 sur un lexique pour les éducateurs et les joueurs. Ce lexique se décline en trois portions comprenant chacune une vingtaine de termes. Des exemples de portions du lexique apparaissent ici. Le lexique se décline en:

- Les mots du vestiaire
- Les mots avec le ballon
- Les mots sans le ballon

LES MOTS DU TERRAIN - SANS LE BALLON

- **bloc équipe** | c'est l'ensemble que forme les joueurs de l'équipe sur le terrain. Il est souvent formé de 3 lignes de joueurs. Il peut être bas, médian, haut
- **serrer les lignes** | quand les lignes de joueurs du bloc se rapprochent les uns des autres
- **rester compact** | quand, dans le bloc équipe, tous les joueurs sont proches les uns des autres. La compacité axiale est une priorité
- **rester aligné** | quand la majorité de la défense coordonne ses déplacements en étant sur une même ligne
- **fermer les intervalles** | quand les joueurs du bloc équipe se positionnent de manière à empêcher l'adversaire d'éliminer une ligne du bloc par la passe



LES MOTS DU VESTIAIRE

- **demi-espace** | espace compris entre la ligne verticale de la surface de réparation et la ligne verticale de la surface de but
- **aile** | espace compris entre la ligne de touche et la ligne verticale de la surface de réparation
- **axe** | espace compris entre les deux lignes verticales de la surface de but
- **être connecté** | quand des joueurs sont assez proches et que les angles de passe leur permettent de se passer le ballon
- **l'axe ballon-but** | c'est la ligne définie par la position du ballon et du but que tu défends. C'est la ligne la plus importante à défendre
- **rechercher le joueur lancé** | afin de surprendre l'adversaire et de mettre de la vitesse dans l'attaque
- **le troisième homme** | quand, en possession du ballon, on forme des triangles avec un joueur plus avancé pour s'appuyer sur lui et atteindre un homme libre
- **construire de derrière** | quand le gardien de but, la ligne défensive et la ligne des milieux de terrain s'échange le ballon afin de déséquilibrer l'adversaire et jouer vers l'avant

LES MOTS DU TERRAIN - AVEC LE BALLON

- **appui** | quand tu as le ballon, c'est le partenaire avec lequel tu peux jouer devant toi
- **soutien** | quand tu as le ballon, c'est le partenaire avec lequel tu peux jouer derrière toi



#PlusFortEnsemble