



Soccer pré-novice (U4)

Le programme adopte la franchise Timbits commanditée par Tim Hortons, dont les principales caractéristiques consistent à privilégier la participation et l'amusement.

1. Équipement

- 1.1. Les souliers à crampons ne sont pas obligatoires, mais ils sont suggérés. (Les crampons de métal sont interdits)
- 1.2. Les protèges tibias rigides sont obligatoires.

2. Saison

- 2.1. Nombre de parties minimum par saison : 12. (horaire planifié à l'avance par le club)
- 2.2. En cas d'orage, confirmer l'annulation des matchs avec le directeur.
- 2.3. L'équipe technique sera présente pour encadrer les entraîneurs

3. Déroulement : Chaque séance comprendra les étapes suivantes :

- 1- Échauffement et un jeu visant à développer le cardio. (Tag, course à relais, sauts dans des cerceaux, etc.), 10 minutes
- 2- Jeu avec le ballon (Pirates, Bouledogues, remplir ma maison, soccer à 4 buts, Soccer à numéros (variantes 1 ou deux ballons, un ou deux joueurs), éperviers, espace libre, 4 coins à 3, sortir le ballon). 15 minutes
- 3- Exercice technique (drible entre les cônes, passes en ligne droite, passe en triangle, frappe vers le but, botter, etc.) 15 minutes
- 4- Mini match 4 X 4 (20 minutes)
 - i. 1^{ère} demie 10 min. / repos 3 min.
 - ii. 2^{ième} demie 10 min.
- 5- Chacun repart avec son chandail et le rapporte lavé la semaine prochaine ou le donne à quelqu'un qui sera là.

4. Terrain

- 4.1. Dimension du terrain : 40 X 20 mètre (approximativement)
- 4.2. Utiliser les buts existants, si on n'a pas de buts, on utilisera des cônes placés à 4 mètres de distance.

5. Positions

(4 X 4) : 4 joueurs (dont 1 plus défensif pour protéger le but)

6. Lois du jeu adaptées

- 6.1. Deux entraîneurs sur le terrain pour contrôler le jeu (un de chaque côté).
- 6.2. Rotation des joueurs aux 3 minutes (à la discrétion des entraîneurs).
- 6.3. Pas de hors-jeu.
- 6.4. Aucun tir de pénalité.
- 6.5. On peut marquer un but de n'importe où sur le terrain.
- 6.6. Remise en jeu avec le pied. (pas de touches)
- 6.7. Remise en jeu immédiatement de la ligne de jeu pour tous les ballons sortis.
- 6.8. Distance de 3 mètres à respecter sur une remise en jeu.
- 6.9. Après un but, la remise en jeu se fait au centre du terrain pour faciliter les changements de joueurs.
- 6.10. S'il y a arrêt de la part du gardien, il remet le ballon en jeu (avec les mains ou les pieds).
- 6.11. Fautes
 - 6.11.1. S'il y a toucher du ballon avec les mains de façon intentionnelle ou évidente, il y a perte de possession du ballon.
 - 6.11.2. S'il y a violation à l'esprit du jeu (mauvais comportement. Manque de respect, etc.) il y a perte de possession du ballon.

N'oubliez pas, ce n'est qu'un jeu. La priorité est l'amusement et le développement des enfants!!!