

FORMATS DE JEU POUR LA PRATIQUE DU SOCCER AU QUÉBEC

FÉDÉRATION DE SOCCER DU QUÉBEC

MARS 2011

CHEMINEMENT IDÉAL DU JOUEUR DE SOCCER AU QUÉBEC

STADES		1 DÉPART ACTIF	2 LES FONDAMEN- TAUX	3 L'ÂGE D'OR DE L'APPRENTISSAGE	4 IDENTIFIER LE TALENT	5 S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION	6 S'ENTRAÎNER À GAGNER
SPHÈRES		SPHÈRE D'INITIATION			SPHÈRE DE COMPÉTITION ET / OU EXCELLENCE		
ÂGE / CLASSE		U4 À U5 Local	U6 à U8 Local	U9 à U10 Local, A	U11 à U12 A, AA	U13 à U18 AA, AAA Académie club prof.	Séniors AAA, semi-prof., prof.
COMPÉTITION		-	Soccer à 4 (été) Futsal (hiver)	Soccer à 7 (été et hiver) Futsal (hiver)	Soccer à 9 ou 11 (été) Soccer à 7 ou à 9 (hiver)	Soccer à 11 (périodisation simple)	Soccer à 11 (périodisation simple)
CLUBS	Matches annuellement	n.a.	15 - 20	20 - 30	20 - 30	25 - 35	30 - 40
	Durée min. entraî- nement annuel	3 mois (été)	3 mois (été) 3 mois (hiver)	4 mois (été) 3 mois (hiver)	5 mois (été) 5 mois (hiver)	10 à 11 mois	11 mois
	Fréquence min. entraînement heb- domadaire	1 X	1 X	1 X	2 X	3 à 8 X	3 à 8 X
		ACS - FSQ - ARS		Sélections	Équipe Régionale	Équipe Québec Équipe Nationale	Équipe Nationale
				Matches annuellement	2 à 8	10 à 20	10
				Durée entraînement annuelle	CDR - PSR 12 à 20 activités	SÉ- Sé CNHP 9 mois	Stages ponctuels
				Fréquence entraînement hebdomadaire	1 X	5 X	Stages ponctuels
		7 VIE ACTIVE					
		SPHÈRE DE RÉCRÉATION					
		Local, A, Réseau scolaire					
		Soccer à 7, à 9 & 11 Futsal					

SOCCER À 4 FORMATS DE COMPÉTITION POUR U6, U7 & U8

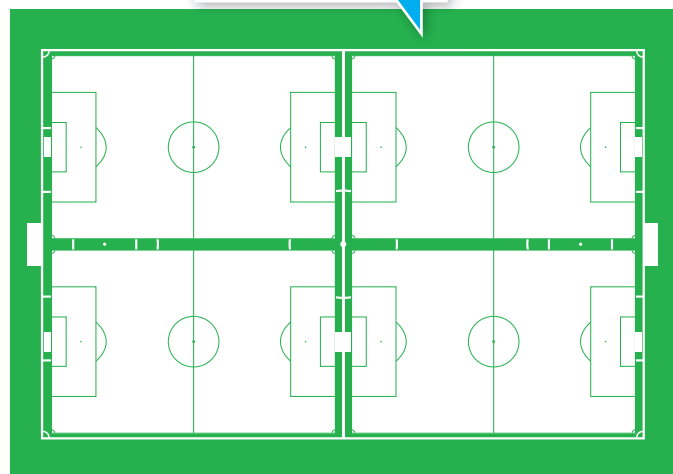
Il n'y a pas de format de compétitions U4 & U5!

SPHÈRE DE L'INITIATION - STADE : LES FONDAMENTAUX

Organisation de classe « Local » et si possible centralisé

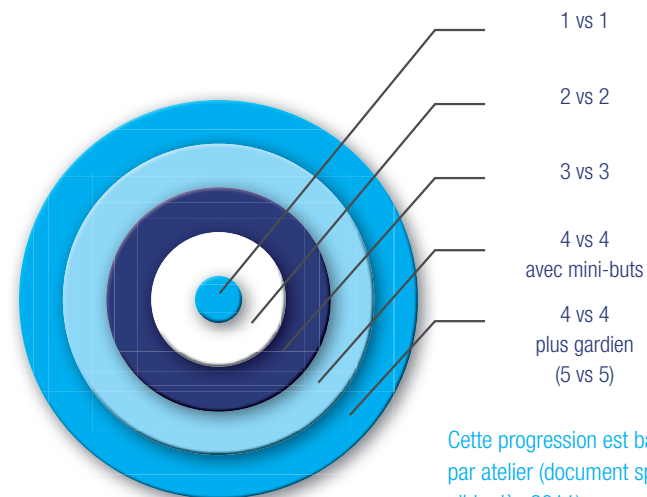
Âges	Gardien	Nbre. maxi. de joueurs par équipe	Arbitre	Éducateur sur terrain	Classement	Durée de jeu	Taille du ballon	Larg. terrain	Long. terrain	Dimension maxi. des buts
U 6	Non	8	Non	Oui	Non	4*10	3-4	20-25	35-45	Cônes
U 7*	Oui	8	Non	Oui	Non	4*12	3-4	20-25	35-45	1.52*2.44
U 8*	Oui	8	Facultatif	Facultatif	Non	4*12	3-4	20-25	35-45	1.52*2.44

TERRAIN DE SOCCER À 11
= 4 TERRAINS À 4!



Tous les coups francs sont directs; pas de hors-jeu; tir de pénalité à 6 mètres; sur phases arrêtées: adversaires à 6 mètres; le gardien peut prendre le ballon en main jusqu'à 6 mètres de son but. Durant l'hiver, règlement spécifique au Futsal.

* La progression vers le 4 vs 4 (+gardien) s'établit selon la progression ci-dessous.



Cette progression est basée sur le travail par atelier (document spécifique disponible dès 2011).

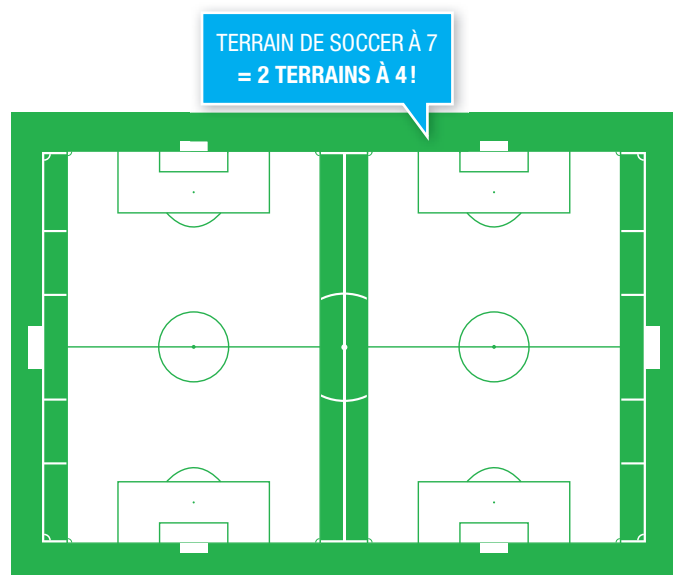
SOCCER À 7 FORMATS DE COMPÉTITION POUR U9 & U10

SPHÈRE DE L'INITIATION - STADE : L'ÂGE D'OR DES APPRENTISSAGES

Organisation de classe « Local » ou « A »

Âges	Gardien	Nbre. maxi. de joueurs par équipe	Arbitre	Éducateur sur terrain	Classement	Durée de jeu	Taille du ballon	Larg. terrain	Long. terrain	Dimension maxi. des buts
U 9	Oui	10	Oui	Non	Non	2*25	4	40- 45	45-60	1,83*5,49
U 10	Oui	10	Oui	Non	Non	2*30	4	40-45	45-60	1,83*5,49

Règlement spécifique du soccer à 7.



Pour des raisons évidentes de coûts, le soccer d'hiver à « 7 » se joue sur 1/3 de terrain.

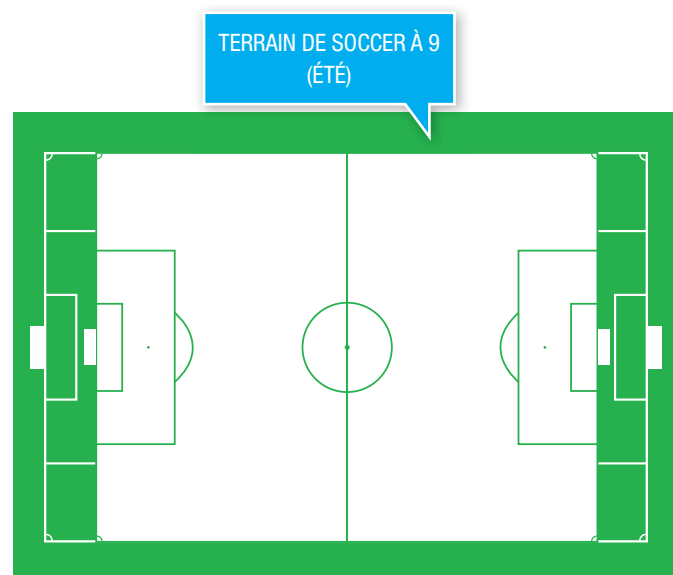
SOCCER À 9 FORMATS DE COMPÉTITION POUR U11 & U12

SPHÈRE DE L'INITIATION - STADE : IDENTIFIER LE JOUEUR DE TALENT

Organisation de classe « A » ou « AA »

Âges	Gardien	Nbre. maxi. de joueurs par équipe	Arbitre	Éducateur sur terrain	Classement	Durée de jeu	Taille du ballon	Larg. terrain (été)	Long. terrain (été)	Dimension maxi. des buts
U11	Oui	12	Oui	Non	Non	2*30	4	45 - 60	57-87	1,83*5,49
U12	Oui	12	Oui	Non	Non	2*30	4	45 - 60	57-87	1,83*5,49

Règlement spécifique du soccer à 9.



Pour des raisons évidentes de coûts, le soccer d'hiver à « 7 » se joue sur 1/3 de stade et le soccer d'hiver à « 9 » se joue sur 1/2 stade.

PLANIFICATION DE LA PRATIQUE DU SOCCER AU NIVEAU «AAA» & «U13 AA» AU QUÉBEC

Périodisation simple

	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE	
Phases	Transition	Préparation générale	Préparation spécifique	Pré-compétition	Compétition							Pré-transition	Transition
Nb. semaines		2 2	2 2	2 2								2 2	
Lieux	Néant	Gymnase	Centre intérieur soccer à 7/11	Centre intérieur soccer à 11	Terrain extérieur à 11							Terrain extérieur à 11	Néant
Standards entraînement entraî./sem	Récup. phy. et mentale	Élever la capacité de charge	Préparer la performance	Développer et maintenir la performance							« Plaisir »	Récupération physique et psychologique	
Entraî./sem.		4 4	4 4	4 4	3 3	3 3	3 3	3 3	3 3	3 3	1 1		
Types de compétitions	Néant	Néant	Tournois - Matches hors concours	Tournois - Matches hors concours	Ligue AAA (29 semaines; 24 matchs) Coupe AAA ou AA (maximum 5 matchs) Coupe Québec-Ontario + Champ. Canadien							Tournois - Matches hors concours	Néant
Sport-études	←—————→						←—————→						



LE KICK

ÇA S'ARRÊTE MAINTENANT !

Phase II



FÉDÉRATION DE SOCCER DU QUÉBEC

955, avenue Bois-de-Boulogne, bureau 210
Laval (Québec) H7N 4G1

T. 450 975 3355 | F. 450 975 1001
courriel@federation-soccer.qc.ca

www.federation-soccer.qc.ca