

	Janvier1	Janvier2	Janvier3	Janvier4	Février1	Février2	Février3	Février4	Mars1	Mars2
Match(s)		1	1	1	1	1	1			
Entraînement(s)		2	2	2	2	2	2			
Matchs amicaux										
Tournois						Tournoi Laval MASCULIN	Tournoi Laval FÉMININ		Tournoi St-Eustache FÉMININ	Tournoi St-Eustache MASCULIN
Phase	Pause Noël	PC	PC	PC	PC	PC	PC	Fin Saison	Transition	Formation Équipe
	Arrêt	Compétition	Compétition	Compétition	Compétition	Compétition	Compétition	Arrêt	Récupération	Transition
Calendrier Éducateurs	Formation Éducateurs ASC				Formation Éducateurs ASC			Rencontre Éducateurs avec Staff administratif		
Situation(s) de match	Pause Noël	Progression - Avoir des solutions de passes (triangle) / Z2-3		Déséquilibre - Éliminer l'adversaire direct		Finition - Marquer au but		Activités de fin de saison avec le groupe	Pause	Journées de formation des équipes
Jonglerie		Individuelle / Libre		Individuelle / Pied Fort		Individuelle / Pied Faible				
Critères de correction techniques		<p>La passe</p> <p>1. Utiliser l'intérieur du pied. La cheville est bloqué avec les orteils vers le haut.</p> <p>2. La jambe d'appui (celle qui ne touche pas au ballon), pointe la cible avec les orteils, le genou fléchi.</p> <p>3. Frapper au milieu du ballon pour une bonne vélocité. Éviter de faire rebondir le ballon.</p>		<p>Le dribble / La feinte</p> <p>1. Fixer l'adversaire (conduire le ballon vers lui). À une distance d'1m/1m50, effectuer le dribble ou la feinte pour éliminer l'adversaire.</p> <p>2. La feinte s'effectue avec son corps (feinte de tir, feinte de corps). Simuler un départ dans une direction.</p> <p>3. Le dribble s'effectue avec le ballon (utilisation de la semelle, de plusieurs surfaces de contact). Stop & Go, changements de direction avec le ballon</p>		<p>Tir au but</p> <p>1. Placer le pied d'appui, pointant la cible, à côté du ballon. Le genou est légèrement fléchi.</p> <p>2. Frapper au centre du ballon avec les lacets. La cheville est rigide et les orteils pointent le sol.</p> <p>3. Prolongement du mouvement de frappe vers la cible pour plus de puissance et de précision</p>				
SÉANCE-TYPE		Séance DT		Séance DT		Séance DT				

	Mars3	Mars4	Avril1	Avril2	Avril3	Avril4	Mai1	Mai2	Mai3	Mai4
Match(s)									1	1
Entraînement(s)					1	1	2	2	2	2
Matchs amicaux								1		
Tournois										
Phase	Formation Équipes			PPS	PPS	PPS	PPS	PPS	PC	PC
	Transition	Transition	Transition	Spécifique	Spécifique	Spécifique	Spécifique	Spécifique	Compétition	Compétition
Calendrier Éducateurs	Rencontre Éducateurs avec Staff technique Stage Éducateurs LSQM & LSRQ Sortie du calendrier officiel Saison ÉTÉ Défi Mise en Forme Lac-Beauport									
Situation(s) de match	Journées de formation des équipes				Construction - Sortie de Zone par la passe	Construction - Sortie de Zone par la conduite	Progression - Recevoir le ballon et enchaîner par une passe/conduite			
Jonglerie					Individuelle / Libre	Individuelle / Pied Fort	Individuelle / Pied Faible			
Critères de correction Techniques					La passe	Conduite de balle	Contrôle			
					1. Utiliser l'intérieur du pied. La cheville est bloqué avec les orteils vers le haut. 2. La jambe d'appui (celle qui ne touche pas au ballon), pointe la cible avec les orteils, le genou fléchi. 3. Frapper au milieu du ballon pour une bonne vélocité. Éviter de faire rebondir le ballon.	1. Garder le ballon proche de soi. 2. Toucher le ballon à chaque enjambée. 3. Utiliser différentes surfaces de contact (intérieur, extérieur, lacets, semelle) et les deux pieds. 4. Penser à lever la tête pour regarder devant soi.	1. Être sur les appuis (pointe de pieds) pour recevoir le ballon. 2. La cheville doit être souple. 3. Utiliser différentes surfaces de contact avec les deux pieds (intérieur, extérieur, semelle pour arrêter le ballon)			
SÉANCE-TYPE					<u>Séance DT</u>	<u>Situation de match</u>	<u>Situation analytique</u>			

	Juin1	Juin2	Juin3	Juin4	Juillet1	Juillet2	Juillet3	Juillet4	Août1	Août2
Match(s)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Entraînement(s)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Matchs amicaux										
Tournois					Défi Trait-Carré MASCULIN	Défi Trait-Carré FÉMININ				
Phase	PC	PC	PC	PC	PC	PC	PC	PC	PC	PC
	Compétition	Compétition	Compétition	Compétition	Compétition	Compétition	Compétition	Compétition	Compétition	Compétition
Calendrier Educateurs	Journée d'ouverture ASC									
Situation(s) de match	S'opposer - Défendre l'axe "Ballon-But"		Déséquilibre - Éliminer l'adversaire direct		Finition - Marquer au but		Construction - Avoir des solutions de passes (triangle) / Z1-2		Progression - Occuper l'espace en largeur et en profondeur	
Jonglerie	Indivuelle / Alterné		Individuelle / Libre		Individuelle / Pied Fort		Individuelle / Pied Faible		Individuelle / Libre	
Critères de correction techniques	<p>Bien défendre, c'est ralentir la progression de l'adversaire, ensuite récupérer le ballon puis relancer en gardant le ballon dans mon équipe.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Accélérer sur le porteur du ballon 2. Ralentir afin de me positionner à une distance d'1m/1m50 de lui en l'éloigner de mon but 3. Récupérer le ballon lorsque l'adversaire pousse son ballon trop loin ou tente de me passer 4. Relancer à l'aide la conduite de balle ou d'une passe à mon partenaire afin de garder le ballon pour mon équipe 		<p><u>Le dribble / La feinte</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fixer l'adversaire (conduire le ballon vers lui). À une distance d'1m/1m50, effectuer le dribble ou la feinte pour éliminer l'adversaire. 2. La feinte s'effectue avec son corps (feinte de tir, feinte de corps). Simuler un départ dans une direction. 3. Le dribble s'effectue avec le ballon (utilisation de la semelle, de plusieurs surfaces de contact). Stop & Go, changements de direction avec le ballon 		<p><u>Tir au but</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Placer le pied d'appui, pointant la cible, à côté du ballon. Le genou est légèrement fléchi. 2. Frapper au centre du ballon avec les lacets. La cheville est rigide et les orteils pointent le sol. 3. Prolongement du mouvement de frappe vers la cible pour plus de puissance et de précision 		<p><u>La passe</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Utiliser l'intérieur du pied. La cheville est bloqué avec les orteils vers le haut. 2. La jambe d'appui (celle qui ne touche pas au ballon), pointe la cible avec les orteils, le genou fléchi. 3. Frapper au milieu du ballon pour une bonne vélocité. Éviter de faire rebondir le ballon. 		<p><u>Contrôle</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Être sur les appuis (pointe de pieds) pour recevoir le ballon. 2. La cheville doit être souple. 3. Utiliser différentes surfaces de contact avec les deux pieds (intérieur, extérieur, semelle pour arrêter le ballon) 	
Séance-type	<u>Séance DT</u>		<u>Séance DT</u>		<u>Séance DT</u>		<u>Séance DT</u>		<u>Situation de jeu</u>	

	Août3	Août4	Septembre1	Septembre2	Septembre3	Septembre4	Octobre1	Octobre2	Octobre3	Octobre4
Match(s)	1	1						1	1	1
Entraînement(s)	2	2					1	2	2	2
Matches amicaux										
Tournois										
Phase	PC	PC	Fin Saison	Formation Équipes			PPS	PC	PC	PC
	Compétition	Compétition	Arrêt	Transition	Transition	Transition	Spécifique	Compétition	Compétition	Compétition
Calendrier Éducateurs	Festival U10 M & F / Défi Technique U9 à U11 M & F						Formation Éducateurs ASC		Gala ARSQ	
Situation(s) de match	Déséquilibre - Garder le temps d'avance pour finir l'action			Journées de formation des équipes			S'opposer - Défendre l'axe "Ballon-But"		Déséquilibre - Éliminer l'adversaire direct	
Jonglerie	Individuelle / Pied Faible						Individuelle / Pied Fort		Individuelle / Pied Faible	
Critères de correction Techniques	<u>Conduite de balle</u> 1. Garder le ballon proche de soi. 2. Toucher le ballon à chaque enjambée. 3. Utiliser différentes surfaces de contact (intérieur, extérieur, lacets, semelle) et les deux pieds. 4. Penser à lever la tête pour regarder devant soi.						Bien défendre, c'est ralentir la progression de l'adversaire, ensuite récupérer le ballon puis relancer en gardant le ballon dans mon équipe. 1. Accélérer sur le porteur du ballon 2. Ralentir afin de me positionner à une distance d'1m/1m50 de lui en l'éloigner de mon but 3. Récupérer le ballon lorsque l'adversaire pousse son ballon trop loin ou tente de me passer 4. Relancer à l'aide la conduite de balle ou d'une passe à mon partenaire afin de garder le ballon pour mon équipe		<u>Le dribble / La feinte</u> 1. Fixer l'adversaire (conduire le ballon vers lui). À une distance d'1m/1m50, effectuer le dribble ou la feinte pour éliminer l'adversaire. 2. La feinte s'effectue avec son corps (feinte de tir, feinte de corps). Simuler un départ dans une direction. 3. Le dribble s'effectue avec le ballon (utilisation de la semelle, de plusieurs surfaces de contact). Stop & Go, changements de direction avec le ballon	
Séance-type	Atelier de psychomotricité					Séance DT		Séance DT		

	Novembre1	Novembre2	Novembre3	Novembre4	Décembre1	Décembre2	Décembre3	Décembre4
Match(s)	1	1	1		1	1		
Entraînement(s)	2	2	2	1	2	2		
Matchs amicaux								
Tournois				Défi de la Capitale TANGUAY				Tournoi ProFoot FUTSAL
Phase	PC	PC	PC	PC	PC	PC	Transition	Pause Noël
	Compétition	Compétition	Compétition	Compétition	Compétition	Compétition	Récupération	Arrêt
Calendrier Éducateurs	Formation Éducateurs ASC				Formation Éducateurs ASC			
Situation(s) de match	Progression - Avoir des solutions de passes (triangle) / Z2-3		Finition - Marquer au but		Construction - Sortie de Zone par la conduite		Pause Noël	
Jonglerie	Individuelle / Pied Fort		Individuelle / Pied Faible		Individuelle / Pied Fort			
Critères de correction Techniques	<p>La passe</p> <p>1. Utiliser l'intérieur du pied. La cheville est bloqué avec les orteils vers le haut.</p> <p>2. La jambe d'appui (celle qui ne touche pas au ballon), pointe la cible avec les orteils, le genou fléchi.</p> <p>3. Frapper au milieu du ballon pour une bonne vélocité. Éviter de faire rebondir le ballon.</p>		<p>Tir au but</p> <p>1. Placer le pied d'appui, pointant la cible, à côté du ballon. Le genou est légèrement fléchi.</p> <p>2. Frapper au centre du ballon avec les lacets. La cheville est rigide et les orteils pointent le sol.</p> <p>3. Prolongement du mouvement de frappe vers la cible pour plus de puissance et de précision</p>		<p>Conduite de balle</p> <p>1. Garder le ballon proche de soi.</p> <p>2. Toucher le ballon à chaque enjambée.</p> <p>3. Utiliser différentes surfaces de contact (intérieur, extérieur, lacets, semelle) et les deux pieds.</p> <p>4. Penser à lever la tête pour regarder devant soi.</p>			
Séance-type	Séance DT		Séance DT		Exemple			