

Saison estivale 2026

Programme U9 – U12



Programmes techniques U4 à U16

U4 – U5

Départ actif

Offre la possibilité aux plus jeunes joueurs d'acquérir les habiletés motrices de base comme courir, sauter, exécuter une réception au sol, frapper, lancer et attraper dans un milieu agréable et repose sur le jeu non formel et le renforcement positif.

U6 – U8

Fondamentaux

Permet aux enfants d'acquérir les bases du mouvement – agilité, équilibre, coordination et vitesse – et d'apprendre les bases du jeu tout en mettant l'accent sur le plaisir, la coopération et le temps maximal de jouer avec le ballon.

U9 – U10

Apprendre à s'entraîner

Consolidation des bases du mouvement avec un accent mis sur la coordination.
Les bases techniques (contrôle, passes, conduite, frappe et dribles) sont consolidées par le jeu.

U11 – U12

Apprendre à s'entraîner

Perfectionnement des habiletés, l'entraînement permet de remplir le répertoire des mouvements spécifiques au soccer.
La tactique est de plus en plus intégrée à la composante d'entraînement

U13 – U16

Développement

Développer des habiletés, l'entraînement permet de remplir le répertoire des mouvements spécifiques au soccer.
La tactique est de plus en plus intégrée à la composante d'entraînement. Objectif se développer dans le plaisir



Programme – U9 – U10

- *Découverte (1 activité / semaine)
- *Développement (2 activités / semaine)
- *Perfectionnement (3 activités semaine)

Programme U9-U10

Découverte

Descriptif du programme:

Ce programme est dédié aux joueuses et joueurs désireux de jouer au soccer sans les contraintes de la compétition.

Un terrain, des amis, un ballon et on joue!

Cette activité encadrer par le personnel du club permet d'acquérir ou consolider les bases techniques grâce à l'échauffement d'une quinzaine de minutes puis de prendre du plaisir via les activités de matchs tout au long du reste de l'entraînement.

Les activités se déroulent par secteur* avec une possibilité d'organiser un calendrier extérieur 2 à 3 fois dans l'été.

Cette activité est idéale pour des joueurs débutant le soccer ou souhaitant uniquement faire des matchs sans la rigueur de l'entraînement.

Objectifs:

- Développement des bases techniques (courir avec le ballon en ligne droite et en changeant de direction, dribler, frapper, passer, contrôler)
- Découverte de la relation avec les partenaires afin de contrer l'opposition de l'adversaire.
- Développement de la motricité de base et de la coordination générale
- Plaisir, plaisir, plaisir!!!

* Si il n'y a pas assez de participant sur un secteur il sera proposé de regrouper les secteurs afin de proposer une activité intéressante aux participants



U9 (né(e) en 2017) – U10 (né (e) en 2016)



1h30



Activités sur 16 semaines
Gala de fin de saison



1 activité par semaine (Sur secteur)
Première activité d'introduction -
le samedi 2 ou dimanche 3 mai (Stade
de Soccer)



Coût: 274 \$

Programme U9-U10

Développement

Descriptif du programme:

Ce programme est idéal pour les joueurs qui voudrait développer leurs habiletés Technico-Tactique.

- Activité 1: entraînement en plateau sur le secteur d'inscription
- Activité 2: Match local ou régional en fonction du positionnement du joueur sur les niveaux de jeu

En fonction de leur niveau de développement les joueurs pourraient être positionné sur un niveau de jeu local (jaune) ou régional (bleu).

Objectifs:

- Perfectionnement des habiletés techniques et des compétences physiques
- Recherche de l'engagement dans l'entraînement tout en gardant le plaisir en ligne de mire.
- Socialisation avec ses partenaires d'entraînement et développement de la confiance en ses habiletés
- Gestion du partenaire et de l'adversaire en petites unité (1vs1, 2vs2)



U9 (né(e) en 2017) – U10 (né (e) en 2016)



1h30



Activités sur 16 semaines
Gala de fin de saison



2 activités par semaine (1 entraînement + 1 Match)
Première activité d'introduction
- le samedi 2 ou dimanche 3 mai (Stade de Soccer)



Coût: 359 \$

Programme U9-U10

Perfectionnement

Descriptif du programme:

Ce programme est idéal pour les joueurs qui voudrait développer leurs habiletés Technico-Tactique.

- Activité 1: entraînement en plateau sur le secteur d'habitation
- Activité 2: entraînement
- Activité 3: Match local ou régional en fonction du positionnement du joueur sur les niveaux de jeu

En fonction de leur niveau de développement les joueurs pourraient être positionné sur un niveau de jeu local (jaune) ou régional (bleu).

Objectifs:

- Perfectionnement des habiletés techniques et des compétences physiques
- Recherche de l'engagement dans l'entraînement tout en gardant le plaisir en ligne de mire.
- Socialisation avec ses partenaires d'entraînement et développement de la confiance en ses habiletés
- Gestion du partenaire et de l'adversaire en petites unité (1vs1, 2vs2)



U9 (né(e) en 2017) – U10 (né (e) en 2016)



1h30



Activités sur 16 semaines



2 activités par semaine (1 entraînement + 1 Match)
Première activité d'introduction
- le samedi 2 ou dimanche 3 mai (Stade de Soccer)



Coût: 392 \$

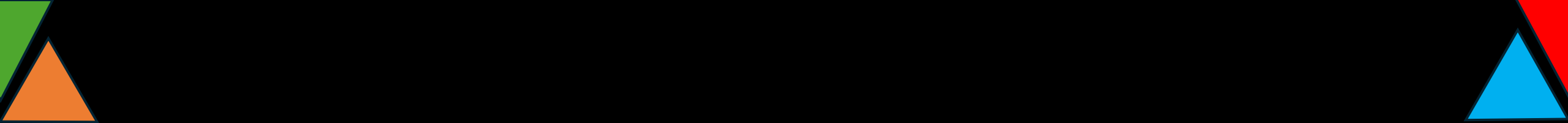


Inscription -



<https://page.spordle.com/fr/venturi-de-saguenay>

Contact - Frederic Brisach
dta2@soccersaguenay.com



Programme – U11 – U12

- *Découverte (1 activité / semaine)
- *Développement (2 activités / semaine)
- *Perfectionnement (3 activités semaine)

Programme U11-U12

Découverte

Descriptif du programme:

Ce programme est dédié aux joueuses et joueurs désireux de jouer au soccer sans les contraintes de la compétition.

Un terrain, des amis, un ballon et on joue!

Cette activité encadrer par le personnel du club permet d'acquérir ou consolider les bases techniques grâce à l'échauffement d'une quinzaine de minutes puis de prendre du plaisir via les activités de matchs tout au long du reste de l'entraînement.

Les activités se déroulent par secteur* avec une possibilité d'organiser un calendrier extérieur 2 à 3 fois dans l'été.

Cette activité est idéale pour des joueurs débutant le soccer ou souhaitant uniquement faire des matchs sans la rigueur de l'entraînement.

Objectifs:

- Développement des bases techniques (courir avec le ballon en ligne droite et en changeant de direction, dribler, frapper, passer, contrôler)
- Découverte de la relation avec les partenaires afin de contrer l'opposition de l'adversaire.
- Développement de la motricité de base et de la coordination générale
- Plaisir, plaisir, plaisir!!!

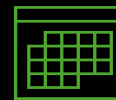
* Si il n'y a pas assez de participant sur un secteur il sera proposé de regrouper les secteurs afin de proposer une activité intéressante aux participants



U11 (né(e) en 2015) – U12 (né (e) en 2014)



1h30



Activités sur 16 semaines
Gala de fin de saison



1 activité par semaine (Sur secteur)

Première activité d'introduction - le samedi 2 ou dimanche 3 mai (Stade de Soccer)



Coût: 274 \$

Programme U11-U12

Développement

Descriptif du programme:

Ce programme est idéal pour les joueurs qui voudrait développer leurs habiletés Technico-Tactique.

- Activité 1: entraînement en plateau sur le secteur d'inscription
- Activité 2: Match local ou régional en fonction du positionnement du joueur sur les niveaux de jeu

En fonction de leur niveau de développement les joueurs pourraient être positionné sur un niveau de jeu local (jaune) ou régional (bleu).

Objectifs:

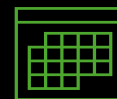
- Perfectionnement des habiletés techniques et des compétences physiques
- Gestion et collaboration avec un plus grand nombre d'adversaire et de partenaire à travers le jeu (3vs3; 4vs4; 5vs5)
- Recherche de l'engagement dans l'entraînement tout en gardant le plaisir en ligne de mire.
- Socialisation avec ses partenaires d'entraînement et développement de la confiance en ses habiletés



U11 (né(e) en 2015) – U12 (né (e) en 2014)



1h30



Activités sur 16 semaines



2activités par semaine (Entraînement + 1 Match)

Première activité d'introduction - le samedi 2 ou dimanche 3 mai (Stade de Soccer)



Coût: 374 \$

Programme U11-U12

Perfectionnement

Descriptif du programme:

Ce programme est idéal pour les joueurs qui voudrait développer leurs habiletés Technico-Tactique.

- Activité 1: entraînement en plateau sur le secteur d'habitation
- Activité 2: entraînement
- Activité 3: Match local ou régional en fonction du positionnement du joueur sur les niveaux de jeu

En fonction de leur niveau de développement les joueurs pourraient être positionné sur un niveau de jeu local (jaune) ou régional (bleu).

Objectifs:

- Perfectionnement des habiletés techniques et des compétences physiques
- Gestion et collaboration avec un plus grand nombre d'adversaire et de partenaire à travers le jeu (3vs3; 4vs4; 5vs5)
- Recherche de l'engagement dans l'entraînement tout en gardant le plaisir en ligne de mire.
- Socialisation avec ses partenaires d'entraînement et développement de la confiance en ses habiletés



U11 (né(e) en 2015) – U12 (né (e) en 2014)



1h30



Activités sur 16 semaines

3 activités par semaine (2 entraînements + 1 Match)



Première activité d'introduction - le samedi 2 ou dimanche 3 mai (Stade de Soccer)



Coût: 408 \$



Inscription -



<https://page.spordle.com/fr/venturi-de-saguenay>

Contact - Frederic Brisach
dta2@soccersaguenay.com