

# OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE U13-U14





# TABLE DES MATIÈRES

## PRÉSENTATION DU DOCUMENT

## MISSIONS OFFENSIVES ET DÉFENSIVES

## PRISE DE DÉCISION

### ORGANISATION OFFENSIVE

OCCUPATION DES ESPACES  
DÉPLACEMENT DES NON-PORTEURS  
JOUER RAPIDEMENT  
JOUER VERS L'AVANT  
JOUER EN COMBINAISON (1)  
JOUER EN COMBINAISON (2)  
JOUER EN COMBINAISON (3)  
CHANGER LE POINT D'ATTAQUE  
JOUER DANS LA PROFONDEUR  
JOUER EN 1V1  
CENTRER  
FINITION

### TRANSITION DÉFENSIVE

RÉACTION À LA PERTE  
DÉFENDRE EN INFÉRIORITÉ

### ORGANISATION DÉFENSIVE

PRESSION / CADRAGE  
COUVERTURE  
ÉQUILIBRE  
DENSITÉ

### TRANSITION OFFENSIVE

CONTRE-ATTAQUE  
SÉCURISER LA POSSESSION

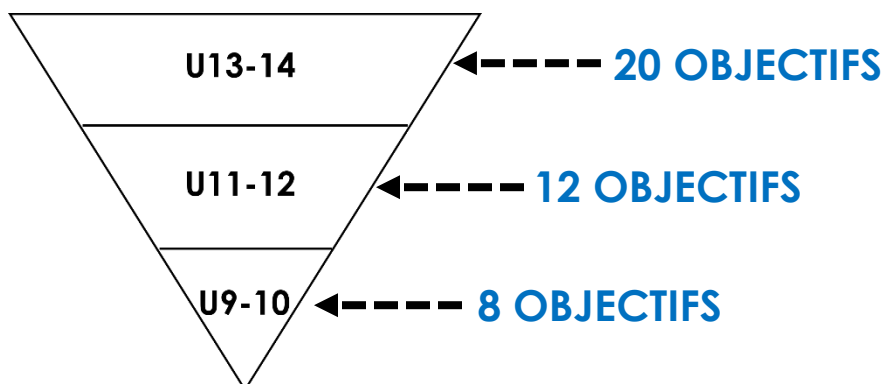


# PRÉSENTATION DU DOCUMENT

AFIN D'ACCOMPAGNER SES MEMBRES  
VERS LES PLUS HAUTS STANDARDS  
D'EXCELLENCE, SOCCER QUÉBEC A  
ENTREPRIS D'ÉTABLIR DES OBJECTIFS  
D'APPRENTISSAGE PRÉCIS POUR LES  
GROUPES U9 À U14.

UN OBJECTIF D'APPRENTISSAGE,  
LORSQU'ATTEINT, SIGNIFIE « UNE JOUEUSE  
OU JOUEUR EST CAPABLE DE (...) ».

SÉPARÉS EN TROIS DOCUMENTS (U9-10;  
U11-12; U13-14), CES OBJECTIFS, ET LEURS  
RESPECTIFS SOUS-OBJECTIFS, FORMENT UN  
CURRICULUM COMPLET DE  
DÉVELOPPEMENT SPORTIF.



[RETOUR À L'INDEX](#)

# PRÉSENTATION DU DOCUMENT

LES OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE  
SONT INDÉPENDANTS :

**DU SEXE**

(EX : M / F)

**DE LA STRUCTURE DE JEU**

(EX : 4-3-3 VS 4-4-2)

**DU FORMAT DE JEU**

(EX : 5V5; 7V7; 9V9; 11V11)

**DE LA STRATÉGIE**

(EX : BLOC HAUT VS MÉDIAN)

**AUTREMENT DIT, PEU IMPORTE LES  
PARAMÈTRES CI-DESSUS, LES OBJECTIFS  
D'APPRENTISSAGE S'APPLIQUENT.**



[\*\*RETOUR À L'INDEX\*\*](#)



# PRÉSENTATION DU DOCUMENT

ÉTANT DONNÉE L'HÉTÉROGÉNÉITÉ  
DES GROUPES, IL EST TOUTEFOIS  
POSSIBLE QUE LES OBJECTIFS  
D'APPRENTISSAGE NE SOIENT PAS  
UNIFORMÉMENT APPLICABLES  
SELON LES CATÉGORIES PRÉCISÉES.

IL REVIENT DONC AUX  
RESPONSABLES TECHNIQUES DE  
FAIRE LES AJUSTEMENTS  
NÉCESSAIRES AFIN DE S'ADAPTER  
AUX BESOINS DE LEURS JOUEUSES  
ET JOUEURS.



[RETOUR À L'INDEX](#)





# LES MISSIONS OFFENSIVES ET DÉFENSIVES

AFIN D'ENSEIGNER LES OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE DE MANIÈRE COHÉRENTE, IL EST NÉCESSAIRE DE TOUJOURS GARDER À L'ESPRIT UN ÉLÉMENT FONDAMENTAL : LES MISSIONS OFFENSIVES ET DÉFENSIVES, **C'EST-À-DIRE, QUELLES SONT, EN ORDRE DE PRIORITÉ, LES MISSIONS À ACCOMPLIR, SELON SI MON ÉQUIPE A OU PAS LE BALLON.**



[RETOUR À L'INDEX](#)

# QUATRE MISSIONS OFFENSIVES

(Organisation offensive et transition offensive)

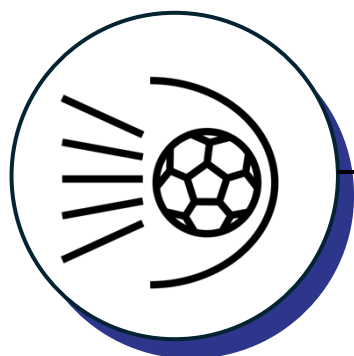
Quand mon équipe a le ballon, dans l'ordre, j'essaye de :

1

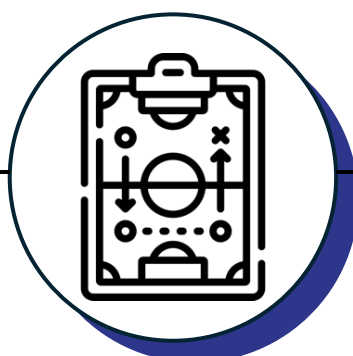
2

3

4



Marquer



Déséquilibrer



Progresser



Conserver

Lorsque l'on présente quelconque objectif d'apprentissage, toujours garder à l'esprit l'ordre de ces missions



**SOCGER  
QUÉBEC**

[RETOUR À L'INDEX](#)

# QUATRE MISSIONS DÉFENSIVES

(Organisation défensive et transition défensive)

Mon équipe n'a pas le ballon, dans l'ordre, j'essaye de :

1

2

3

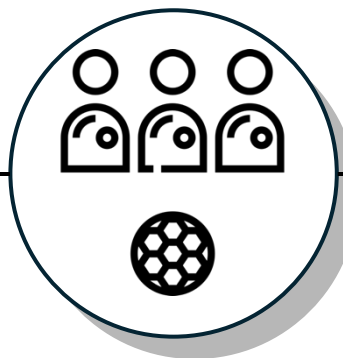
4



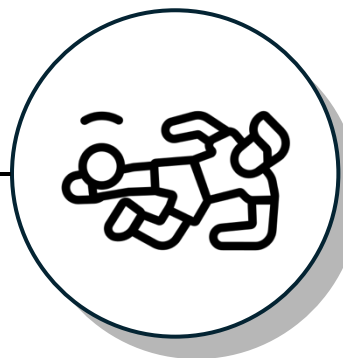
Récupérer



Empêcher la progression



Ralentir



Empêcher le but

Lorsque l'on présente quelconque objectif d'apprentissage, toujours garder à l'esprit l'ordre de ces missions



**SOCCER**  
**QUÉBEC**

[RETOUR À L'INDEX](#)

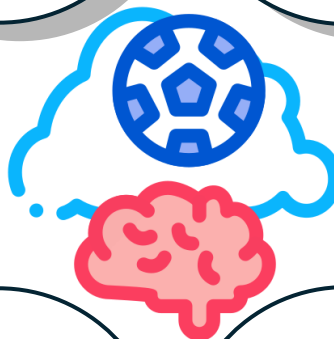


# QUATRE PARAMÈTRES POUR LA PRISE DE DÉCISION

**POUR TOUTE  
DÉCISION, LES  
4 PARAMÈTRES  
SUIVANTS SONT  
TOUJOURS À  
CONSIDÉRER**

**PARTENAIRES**

**ADVERSAIRES**



**ESPACES**

**BALLON**



**SOCCKER  
QUÉBEC**

[\*\*RETOUR À L'INDEX\*\*](#)



# ORGANISATION OFFENSIVE

1



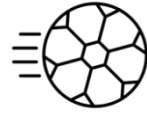
Occupation des espaces

2



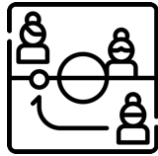
Déplacement des non-porteurs

3



Jouer rapidement

4



Jouer vers l'avant

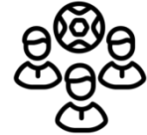
5



Jouer en combinaisons (1)

Passé et bougé / Une-deux

6



Jouer en combinaisons (2)

Appui-remise / Appui-remise-3<sup>e</sup> / Appui-soutien

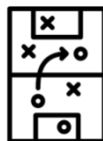
7



Jouer en combinaisons (3)

Dédoubler (overlap + underlap)

8



Changer le point d'attaque

9



Jouer dans la profondeur

10



Jouer en 1v1

11



Centrer

12



Finition





# 1. Occupation des espaces

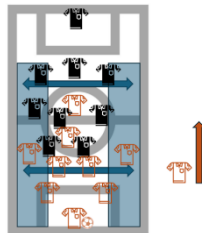
1

Identifier et occuper les espaces disponibles

**Largeur, profondeur, soutien, entrejeu**

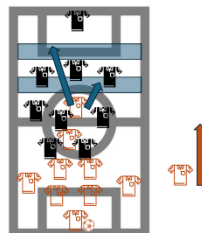
## LARGEUR

Vers les lignes de touche



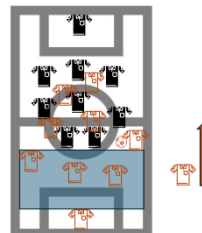
## PROFONDEUR

Vers ou derrière la dernière ligne de défense de l'adversaire



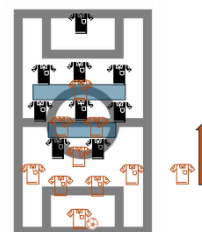
## SOUTIEN

Derrière la ligne du ballon

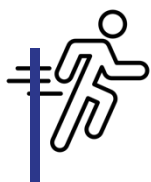


## ENTREJEU

Espace situé dans intervalle + interligne



[RETOUR À L'INDEX](#)



## 2. Déplacement des non-porteurs

1

Occuper les espaces disponibles

**Largeur**

**Profondeur**

**Soutien**

**Entrejeu**

2

Offrir le maximum d'options de passe au porteur

**Lignes de passe**

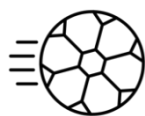
(Au pied)

**Angles de passe**

(Dans la course)



[RETOUR À L'INDEX](#)



### 3. Jouer rapidement

1

Prise de **décision avant réception** du ballon (selon adversaires, partenaires, espaces, ballon)

2

**Position corporelle** avant réception du ballon qui permet d'enchaîner rapidement

3

**1<sup>ère</sup> touche (contrôle orienté)** permettant d'enchaîner rapidement

4

**Mouvement rapide du ballon** (réduire le temps entre la 1<sup>ère</sup> touche et la passe, minimiser le nombre de touche en conduite)

5

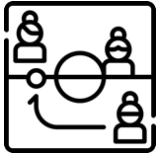
**Passe sur le bon pied** du partenaire

6

Rester en **équilibre** pendant tout le geste



[RETOUR À L'INDEX](#)



## 4. Jouer vers l'avant

1

Non-porteurs : offrir le maximum d'options de passe au porteur

### Lignes de passe

(au pied)

### Angles de passe

(dans la course)

2

En tant que porteur, **privilégier le jeu vers l'avant** : chercher à progresser rapidement (en moins de passe ou de touches possibles)



[RETOUR À L'INDEX](#)





## 5. Jouer en combinaisons (1)

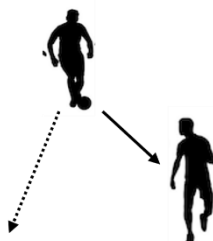
Passé et bougé / Une-deux

### Interaction porteur / non-porteur

1

**Identifier le moment** : pour éliminer et/ou déséquilibrer un adversaire, et/ou créer de l'espace pour un partenaire

#### PASSE ET BOUGE

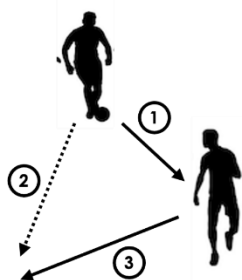


Passé et bougé : passe suivie d'une **accélération** vers l'avant

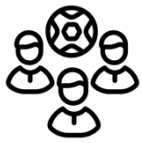
2

**Une-deux** : passe suivie d'une accélération vers l'avant + **remise rapide**

#### UNE-DEUX



[RETOUR À L'INDEX](#)



## 6. Jouer en combinaisons (2)

Appui-remise / Appui-remise-3<sup>e</sup> / Appui-soutien

### Interaction porteur / non-porteur

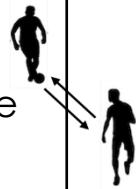
1

**Identifier le moment** : pour éliminer et/ou déséquilibrer l'adversaire

2

**Appui-remise** : passe en appui + passe rapide de retour au même partenaire resté en soutien

APPUI-REMISE



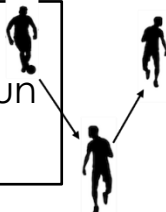
**Appui-remise-3<sup>e</sup>** : appui-remise + passe à un 3<sup>e</sup> partenaire

APPUI-REMISE-3<sup>e</sup>



**Appui-soutien** : passe en appui + passe en soutien à un 3<sup>e</sup> partenaire

APPUI-SOUTIEN



3

Lorsque nécessaire, faire un **appel contre-appel** pour libérer de l'espace



[RETOUR À L'INDEX](#)



## 7. Jouer en combinaisons (3)

Dédoubler (*overlap* + *underlap*)

### Interaction porteur / non-porteur

1

**Identifier le moment :**  
espace disponible derrière  
l'adversaire + porteur en  
pleine possession

2

Le **porteur fixe** l'adversaire

3

Course de **dédoublement**  
(*overlap* ou *underlap*) :  
**rapidité** et **communication**

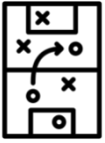
4

Si l'adversaire suit la course,  
le porteur peut conserver  
ou progresser autrement



[RETOUR À L'INDEX](#)





## 8. Changer le point d'attaque

1

**Identifier le moment** : situation actuelle désavantageuse (espace indisponible, surnombre des adversaires, bonne organisation des adversaires)

2

**Anticipation des non-porteurs** : offrir les **options de passe** nécessaires au changement du point d'attaque

3

Bonne disposition en **largeur** des non-porteurs

4

**Rapidité et précision** : minimum de touches et usage du nombre minimum de partenaires



[RETOUR À L'INDEX](#)



## 9. Jouer dans la profondeur

1

Identifier le moment : **espace disponible et porteur non-cadré**, offrir une course derrière la dernière ligne de défense de l'adversaire

2

Effectuer la **course en profondeur** selon le bon **angle** et **timing**

3

**Dosage de la passe** : doit arriver en même temps et au même endroit que la course



[RETOUR À L'INDEX](#)



## 10. Jouer en 1v1

1

**Identifier le moment** du déclenchement du dribble

2

Chercher à attaquer l'**extérieur du pied** de l'adversaire et/ou le prendre à **contre-pied**

3

**Dribbles** (râteau, crochet, double-contact, passement de jambes, roulette, *elastico*, etc.)

4

Masquer ses intentions (**feinter**)

5

Changer de **direction**

6

Changer de **vitesse**

7

**Protéger le ballon** lorsqu'en duel



[RETOUR À L'INDEX](#)





## 11. Centrer

1

Avant de centrer : prendre l'information pour analyser la **situation dans la surface**

2

Choisir la **meilleure cible** : le meilleur partenaire et/ou le meilleur endroit dans la surface

3

Choisir le type de centre (**aérien, au sol**)

4

Se concentrer sur la **technique** : zone de contact avec le ballon (en dessous pour centre aérien, au milieu pour centre au sol), pied d'appui tourné vers la cible



[RETOUR À L'INDEX](#)



## 12. Finition

1

**Créer une occasion** de marquer : offrir un appel et une passe ou faire le dribble pour se mettre en condition de tirer au but

2

Prendre l'information sur la position du gardien et **décider la cible** en conséquence

3

Se **concentrer sur la technique** : surface de pied (lacets, intérieur, enroulé), position corporelle (tête penchée vers le ballon), pied d'appui tourné vers la cible, technique ambidextre



[RETOUR À L'INDEX](#)



# TRANSITION DÉFENSIVE



Réaction à la perte



Défendre en infériorité





## 13. Réaction à la perte

1

Si la distance du ballon le permet, la personne la plus proche doit appliquer une **pression immédiate et agressive (« chasser »)** afin de récupérer le ballon

2

Si on ne peut pas récupérer le **ballon**, empêcher ou ralentir la progression de l'adversaire (**cadrer/ temporiser**) afin de permettre la réorganisation des partenaires

3

**Communication** entre partenaires **pour coordonner** leurs déplacements défensifs

4

Attention particulière à **la ligne d'arrières** : elle doit se replacer le plus rapidement possible et idéalement anticiper la perte



[RETOUR À L'INDEX](#)



## 14. Défendre en infériorité

1 **Ralentir la progression** de l'adversaire (**temporiser**) afin de permettre le retour des partenaires et de l'organisation défensive.

**Selon la situation de jeu**, appliquer un ou plusieurs éléments suivants :

Utiliser un **recul-frein** : rester sur les pointes de pied, déplacement à petits pas, corps positionné vers l'avant, genou légèrement fléchi — permet de ne pas se faire éliminer et de forcer l'adversaire à ralentir

Utiliser un **recul-fuite** : repli très rapide des défenseurs pour tenter de reconstituer, le plus vite possible, un rideau défensif

**Se placer entre les adversaires** de sorte à pouvoir défendre tant la conduite du ballon que la passe

**Orienter la passe** vers l'adversaire le moins dangereux selon la situation

**Couper** la ligne de passe la plus dangereuse

Rester dans l'**axe ballon-but**



[RETOUR À L'INDEX](#)



# ORGANISATION DÉFENSIVE

15



Pression /  
Cadrage

16



Couverture

17



Équilibre

18



Densité



**SOCCER**  
**QUÉBEC**



## 15. Pression / Cadrage

1

La personne la plus proche du ballon applique (**dépendamment de la situation**) :

### Pression

**Essayer de récupérer** le ballon lorsque opportun (mauvaise passe, porteur pas en contrôle, situation de supériorité numérique en défense) — chasser, engager le duel, harceler

### Cadrage

Approcher rapidement (mais sans se compromettre) en donnant un angle à sa course afin de **forcer l'adversaire vers la direction souhaitée**



2

Rester sur les **appuis** : petits pas, sur la pointe des pieds, prêt à réagir et à récupérer le ballon lorsque possible

3

### Agressivité et communication

4

Si besoin de défendre en infériorité, se référer à l'objectif 14

[RETOUR À L'INDEX](#)





## 16. Couverture

1

La **1<sup>ère</sup> personne applique la pression ou le cadrage**

2

La **2<sup>e</sup> personne se place en couverture** : derrière la 1<sup>ère</sup> personne, avec un angle (environ 45°) et une distance pour être en mesure de (l'une ou plusieurs des options suivantes) :

**Selon la situation de jeu**, appliquer un ou plusieurs éléments suivants :

**Défendre si partenaire se fait dribbler**

**Intercepter** le ballon

**Marquage** du prochain adversaire

**Doubler** la pression / **Supporter** la 1<sup>e</sup> personne

**Suivre la course** du prochain adversaire

**Couper une ligne** de passe

3

**Agressivité et communication**



[RETOUR À L'INDEX](#)



## 17. Équilibre

1

Les 1<sup>ère</sup> et 2<sup>e</sup> personnes appliquent respectivement pression/cadrage + couverture

2

La 3<sup>e</sup> et la 4<sup>e</sup> se placent en **équilibre** : **anticipation du prochain espace ou adversaire dangereux, marquage, couper des lignes de passe**

3

Agressivité et communication



[RETOUR À L'INDEX](#)





## 18. Densité

1

Maintenir les **lignes serrées** (espace restreint entre les lignes du bloc) — densité horizontale et verticale

2

Bloc qui **coulisse ensemble** selon le mouvement du ballon et maintien continu de la pression, de la couverture et de l'équilibre

3

**Agressivité et communication**



[RETOUR À L'INDEX](#)

# TRANSITION OFFENSIVE

19



Contre-attaque

20



Sécuriser la  
possession



**SOCCER**  
**QUÉBEC**



## 19. Contre-attaque

1

Si partenaire(s) disponible(s) et dans une **condition favorable** (supériorité/espace/capacités partenaire versus adversaire) jouer la contre-attaque : dès la récupération, **chercher à arriver au but le plus rapidement possible**

2

Jouer au **pied ou dans l'espace** dépendamment de la position des adversaires et de la distance du but que l'on attaque

3

Les autres partenaires doivent **suivre et proposer des solutions** afin de mener à terme la contre-attaque

4

Si l'équipe ne peut pas jouer la contre-attaque, sécuriser la possession en retirant le ballon de la zone de pression



[RETOUR À L'INDEX](#)



## 20. Sécuriser la possession

1

Si l'équipe ne peut pas jouer la contre-attaque, sécuriser la possession en **retirant le ballon de la zone de pression (par la passe ou la conduite)**

2

**Les partenaires** qui n'ont pas récupéré le ballon, **doivent offrir des solutions pour retirer le ballon de la zone de pression**

3

Une fois la possession sécurisée, l'équipe est passée en organisation offensive



[RETOUR À L'INDEX](#)







Objectifs d'apprentissage U13-14

Novembre 2024

Soccer Québec

955 Av. de Bois-de-Boulogne #210, Laval (Quebec) H7N 4G1

Usage public et libre de droits – Ne peut être vendu