

# « PERFORMANCE CARAVELLES »


U9 à U14

Équipes Compétitives





**BEAUCOUP DE GENS  
ONT DU TALENT  
MAIS SEUL LE TRAVAIL  
PERMET DE RÉUSSIR**



Les gagnants trouvent des moyens,  
les perdants des excuses.  
Franklin Roosevelt



# Pourquoi mettre en place un « cadre de performance »

## 1. Atteindre les objectifs du club: LE JOUEUR – L'ÉQUIPE

- Développer une fierté d'appartenance au club
- Former 16 à 18 joueurs pour être compétitifs en championnat espoir U14 M et F
- Avoir des joueurs U15 et + dans les programmes élites: CNHP, Impact de Montréal, Dynamo, CEGEP AAA, Rouge et Or
- Garder tous les passionnés (M et F) de soccer en leur proposant des programmes pour qu'ils restent actifs à travers leur passion
- Être représenté au sein des programmes régionaux: CDR U11 et U12, Sélection Régionale tant au niveau masculin que féminin

## 2. Rendre notre plan d'action plus efficace

- Planification technique commune D1 et D2
- Unicité dans la mise en place de la philosophie de jeu et des principes de jeu commun du club
- Renforcer notre travail et encadrement sur nos équipes D2 pour améliorer le niveau de jeu des joueurs et des équipes



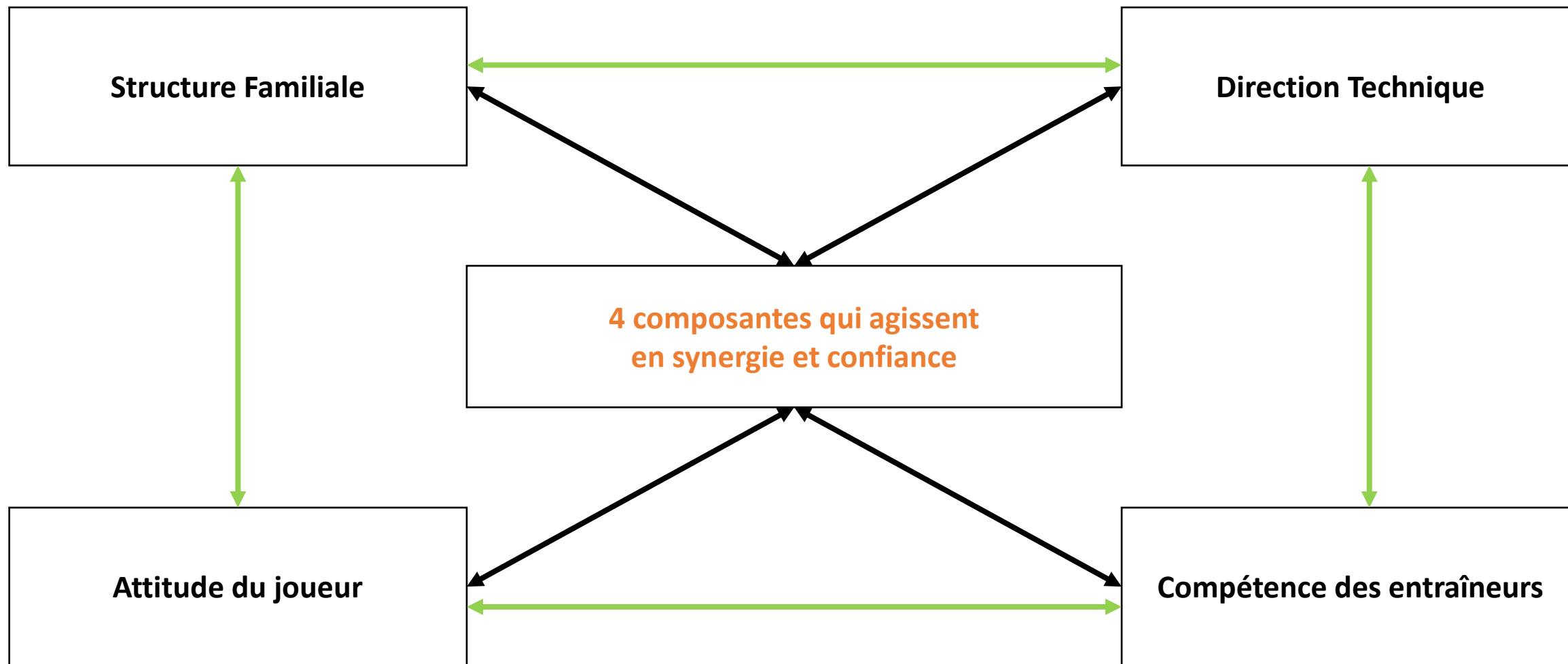
# Exploiter le potentiel de nos joueurs au maximum

## 1. Comment

- Établir un cadre de performance commun et connu de toutes les composantes du club
- Aller plus loin qu'avoir une philosophie de jeu de club
- Avoir un document référence dans le processus de développement du joueur « Caravelles »
- Avoir un document référence en matière « d'exigence qualité »
- Action organisée et coordonnée de tous les entraîneurs du club
- Créer des automatismes de jeu commun à tous nos joueurs/joueuses
- Développer la confiance en soi pour appliquer notre philosophie de jeu en compétition (besoin de résultats, pression de l'adversaire...)
- Développer une attitude compétitive en match
- Développer une attitude de progression en pratique
- Travail commun D1/D2, langage club commun pour tous

## 2. Approche correspondant aux exigences de la compétition

- U9 à U13 = priorité au développement individuel et collectif
- U14 = priorité à la performance pour monter en AAA





## Attitude du joueur: « comment être »

### 1. 6 comportements qui nécessitent aucun talent comme joueur de soccer

- Écouter les consignes de l'entraîneur
- Appliquer les consignes de l'entraîneur
- Avoir la volonté de BIEN FAIRE et pas juste de « faire »
- Être présent et à l'heure aux pratiques
  - Progression individuelle
  - Progression collective
- Faire les efforts, courir
- Engagements dans les duels défensifs et offensifs

### 2. La personnalité est une composante de la qualité d'un joueur

- Leadership positif
- Accepter et véhiculer les valeurs d'un sport collectif
- Éthique d'entraînement et de performance irréprochable

## 1. Rôle majeur et influent

- Détermine l'attitude de l'enfant
- Donne de la confiance au joueur
- Fait en sorte que le joueur respecte et écoute l'entraîneur
- Motive ou démotive le joueur
- Le pousse à surmonter des épreuves ou à abandonner

## 2. Messages courants entendus

- La D2 est nulle, mon enfant n'est pas motivé, mon enfant se sent « humilié » d'avoir été mis en D2
- Nous perdons en essayant de jouer en passe et en repartant du gardien, la philosophie de jeu du club est nulle ...
- Donne les consignes à son enfant car le coach est « comme ci » ou « comme ça »
- L'entraîneur est nul, pour cela que mon enfant ne progresse pas
- Les autres joueurs de l'équipe ne sont pas bons et ne permettent pas à mon enfant de progresser

## 3. 8 commandements d'un bon parent de sportif

- Ne pas perdre de vue les autres valeurs du sport que la victoire (dépassement de soi, efforts, persévérance, esprit d'équipe)
- Être le parent de l'enfant et pas son entraîneur
- Enseigner à l'enfant comment communiquer avec l'entraîneur
- Apprendre à l'enfant à gagner et à perdre
- Soutenir l'enfant sans tomber dans la surprotection
- Se rappeler que l'enfant fait du sport pour son propre plaisir
- Ne pas transférer ses envies de réussite ou carrière sur lui
- Ne pas répercuter sur mon enfant ses propres frustrations et émotion en cas de non réussite de sa part.



## Compétence des entraîneurs bénévoles

### 1. Nous voulons des entraîneurs qui:

- Adhèrent et agissent en fonction des critères « PERFORMANCE CARAVELLES »
- Enseignent les valeurs fondamentales du sport:
  - Efforts
  - Dépassement de soi
  - Esprit d'équipe / relation sociale
  - Compétition saine et encadrée
  - Ne jamais abandonner / renoncer
- Entraîneurs qui vont se former (formation FSQ/ARSQ, carrefours d'entraîneurs ...)
- Participent aux réunions techniques internes

### 2. Ce que nous faisons pour améliorer l'expertise de nos entraîneurs

- Suivi sur le terrain lors des pratiques et des matches (aide, conseils, accompagnement ...)
- Fiche de suivi « PERFORMANCE CARAVELLES » en U9 et U10
- Réseau interne d'informations avec INTRANET
- Envoi d'exercices/séances hebdomadaires par la direction technique
- Licence C en 2 ans pour nos nouveaux entraîneurs (premier diplôme reconnu nationalement au Canada)





## 1. Former des joueurs

- Développement de la technique individuelle
- Développement de l'intelligence de jeu
  - Automatisation
  - Créativité
- Développer une attitude « performance »
  - Écoute des consignes de l'entraîneur
  - Efforts
  - Duel offensif et défensif
- Établir fiche suivie « joueurs » sur 4 ans (U9 à U12)

## 2. Entraîner des équipes

- Automatisation de jeu commun
  - Déplacement
  - Analyse de la situation et apporter le choix de jeu adéquate
- Esprit d'équipe
- Des qualités individuelles au service du collectif



### 1. Philosophie de jeu affirmée et assumée

- Suivre directive de la Fédération de Soccer du Québec
- Suivre directive de l'association régionale
- Relancer du gardien par une passe courte
- Jouer au sol, à base de passes courtes
- Club qui va le plus loin dans la mise en place de cette philosophie dans la région

### 2. Planifier et organiser les contenus d'entraînements en fonction de notre philosophie de jeu

- 6 exercices « références » reprenant l'ensemble de nos principes de jeu
- Critères d'exigences pour les exercices techniques
- Match fin de pratique pour situer la progression et les difficultés rencontrées par nos joueurs
- Développement de la coordination et de la vitesse
- Améliorer la maîtrise individuelle du ballon: Jonglerie



### 1. Notre vision de la « compétition »: jouer avec une ATTITUDE pour gagner en respectant nos valeurs

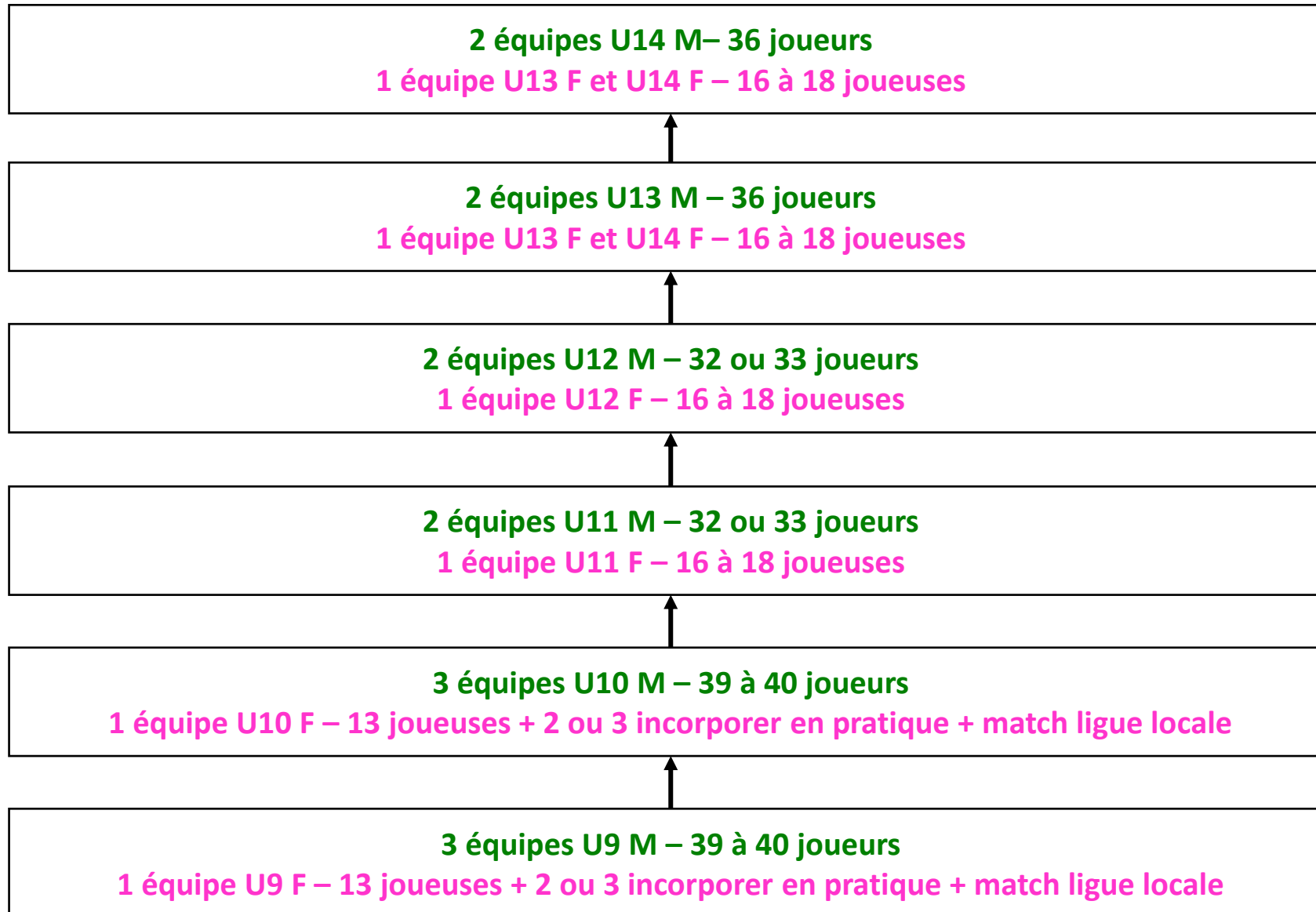
- Évaluer et valider la pertinence de notre plan d'action
  - Objectifs sur « comment jouer » : application de la philosophie et des principes de jeu du club
  - Objectifs sur « comment être »: efforts, dépassement de soi, duels, ne jamais abandonner
  - Écouter et respecter les consignes de l'entraîneur
- Fiche de suivie « Performance Caravelles »
  - Évaluation après chaque match
  - Envoyer à la direction technique

### 2. Annualisation des programmes d'entraînement U11 à U14

- Équipes formées pour 1 an: entraînements et matchs
- Même format de jeu hiver comme été (9c9, 11c11) pour les équipes D1/AA, dès que possible pour D2/A
- Entraînement extérieur en septembre/octobre/novembre
- Matchs hors concours contre des équipes d'autres régions



## Direction Technique: Objectif de pyramide de développement du club

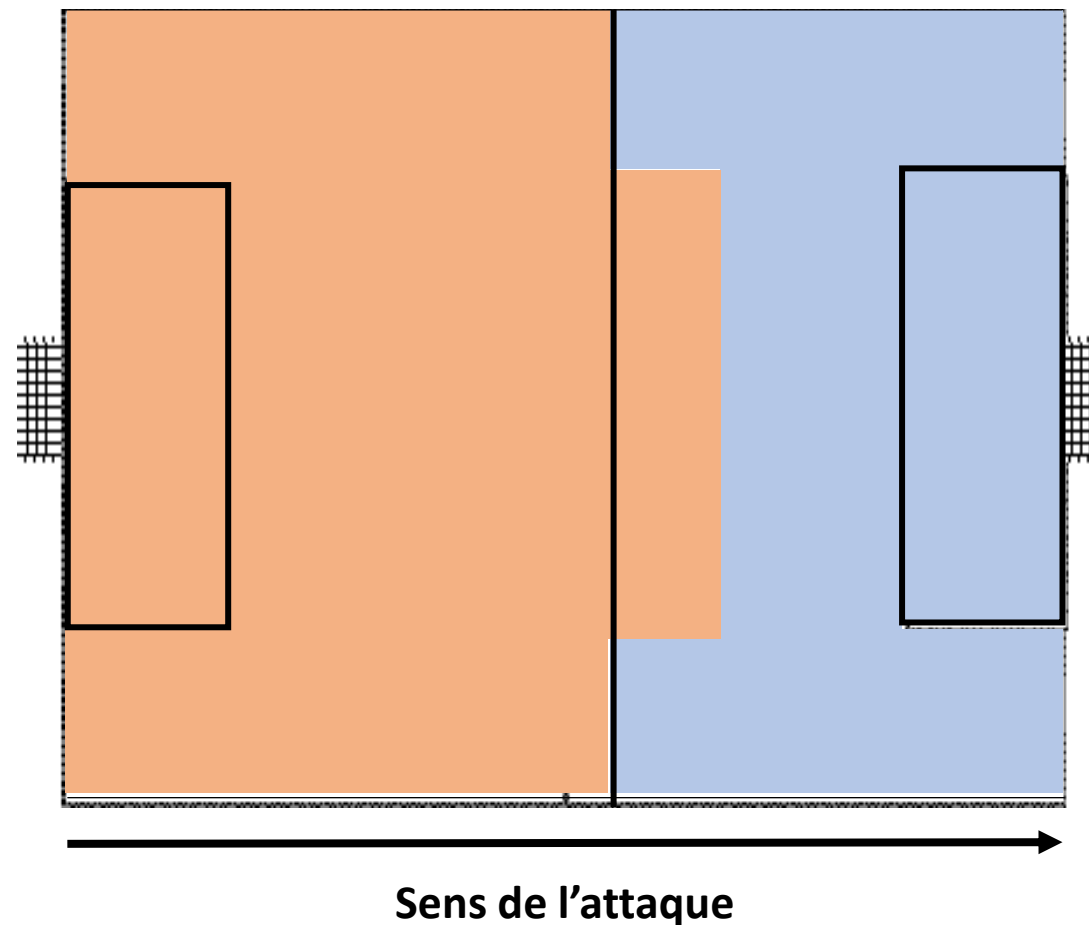


## 1. Des automatismes ....

- Connaître la réponse aux situations de match
- Actions du porteur de balle et non porteur de balle connues de tous
- Coordination des actions des joueurs
- Avoir plusieurs réponses possibles

## 2. ... à la créativité: Faire quelque chose d'inattendue

- Individuelle:
  - Dribbles
  - Tirs
  - Prise de décision rapide et efficace
  - Prise de risques
- Collective:
  - Coordination des déplacements
  - Passes
  - Prises de risques





**«Vise toujours la lune.  
Même si tu la manques,  
tu atterriras parmi les étoiles»**

L. Raymond Brown