



Etoiles de L'Est



**"Strengthening the foundation,
makes for a solid structure"**

*Created by Sandro Grande and
Technical staff*



Etoiles de L'Est



Agenda and Content of presentation

- *Introduction to Staff*
- *Goals and Objectives of the Staff and Club*
- *Yearly Development Programs and New Structure of Etoiles de L'Est*
- *Obligation of the Technical Staff*
- *Responsibilities of the coaches*
- *Alex Tactical/Technical presentation*
- *Practice Setup*
- *Coaching tips*
- *Rules and Regulations*



Etoiles de L'Est



Goals and Objectives

- Educate youth on and off the field
- Give the tools they need to succeed in life and soccer
- It's a game and should always remain and game
- “Youth Soccer Development” is everything
- “KICK” should be removed from club's vocabulary
- Future of Quebec and Canadian Soccer



Etoiles de L'Est

Next Step

Structure Of club

Academy Etoiles de L'Est(11-14year olds)

Centre de Developement(8-9-10year olds)

Mini Soccer (7year olds)(5v5+1)

Micro Soccer(6 year olds)(4v4 +1)

Mini Kickers(4-5 year olds)(4v4)



Etoiles de L'Est



Cont. Structure of
Club

Goalkeeping Academy

Next Step

Gk Academy(11- 14 year
olds)

Gk Development(7-8-9-10 year
olds)



Etoiles de L'Est



Obligations of Technical Staff

- **Plan and Present** Yearly Technical programs
- **Instruct** Coaches and Monitors
- **Coach and Scout** all teams
- **Supervise and Evaluate** all Coaches
- Create a **positive environment**



Etoiles de L'Est



Responsibilities of Coaches

- Follow and Execute Technical Plans
- Plan and Prepare for Practices
- Create a Fun Environment
- Communicate with Technical Staff
- Represent the club
- 8-10 CTC MEETINGS PER YEAR (Theory and Practical)
- CTC meetings are obligatory for A-AA-AAA coaches (assistant coaches are welcomed)
- Coaches will be notified in advance by email (attendance will be taken)

Four Moments of The Game

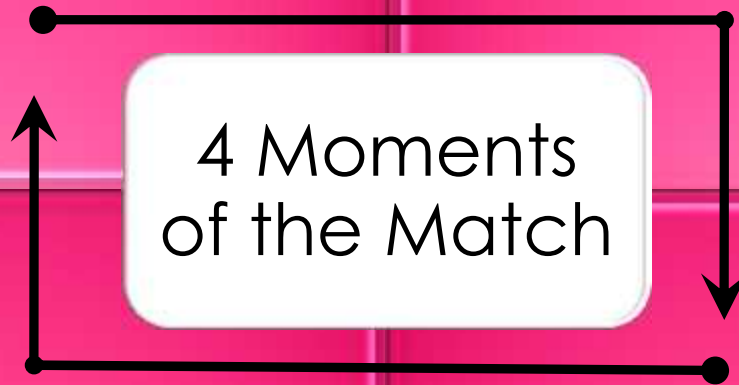
Offensive Organization

Transition: Offense to Defense

4 Moments
of the Match

Transition:
Defense to Offence

Defensive Organization





Les Principes du Jeu?



○ Principes Offensifs

- > Profondeur
- > Largeur
- > Mobilité
- > Improvisation
(Créativité)
- > Soutien

○ Principes Défensif

- > Mobilité
- > Pression (Cadrer)
- > Couverture
- > Équilibre
- > Compacte





Principe Offensif - Largeur



○ Exige

- Joueurs larges sur le terrain
- Les joueurs dans les positions larges doivent avoir du soutien disponible

○ Avantages

- Force l'adversaire de s'élargir, crée l'espace au milieu
- Ballon dans un couloir avec moins d'adversaires (+ de temps et espace)
- Nous laissent changer le point d'attaque plus facilement





Principe Offensif- Improvisation



Exige

- Créativité
- Réactions rapides
- Technique de haute niveau
- Imprévisibilité

Avantages

- Si un adversaire est très organisé, éventuellement il va falloir qu'un joueur ou groupe de joueur crée un opportunité de but avec de la créativité; un tir ou passe imprévisible, déjouer un joueur adverse (1v1)

1

2:23 FCB 0-0 ARS



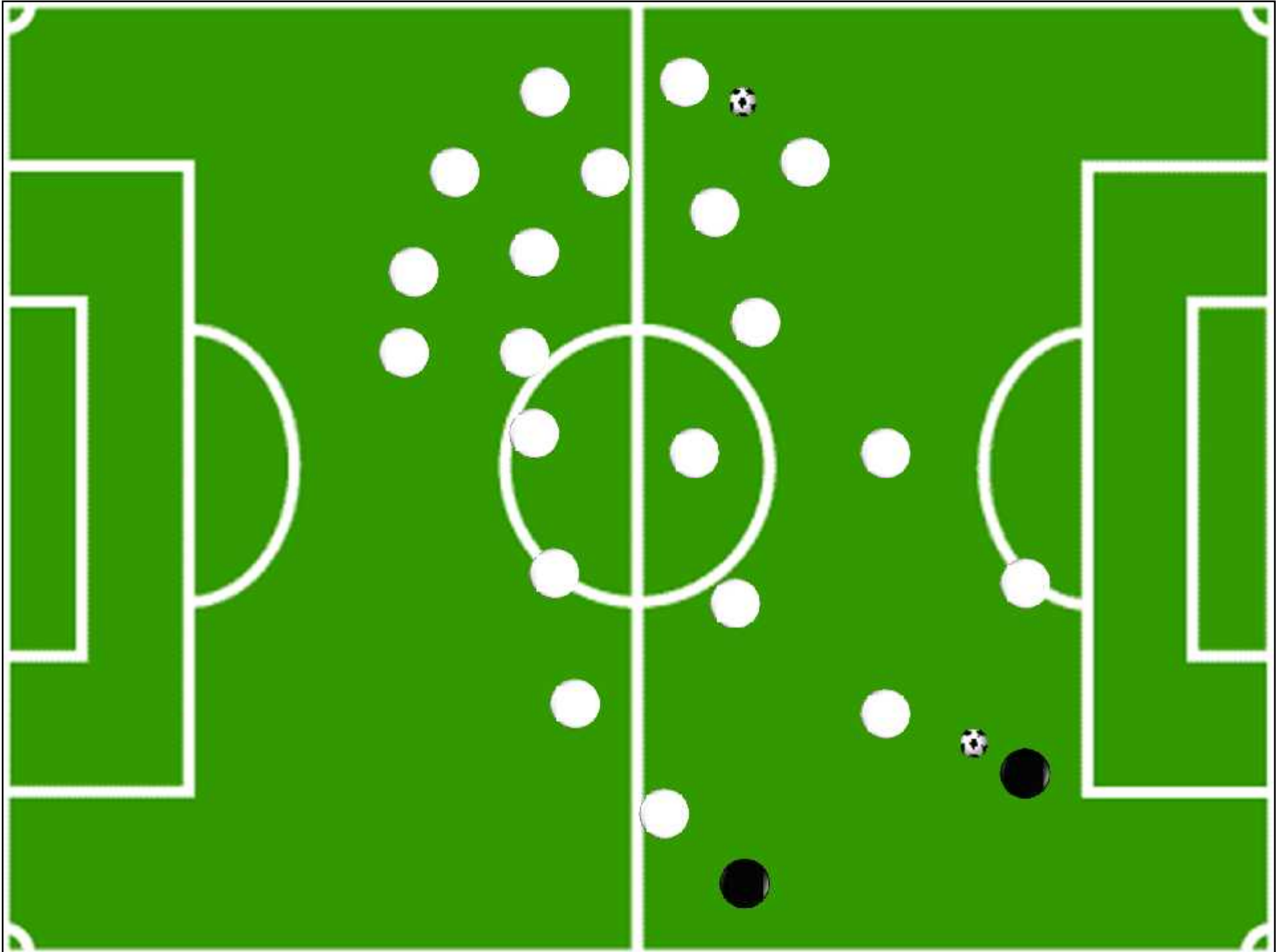




Principe Défensif - Couverture



- Entre le ballon et le but
- En diagonale vis-à-vis le joueur qui mets la pression
- Ralentir l'attaque adverse, ne peux ce faire éliminer
- La distance entre le joueur qui cadre et sa couverture:
 - > Si le 1^{ère} défenseur se fait dribbler sa couverture peut mettre une pression immédiat
 - > Si une passe ce fait le joueur qui couvre peut quand même arriver à pressé ce joueur



Principe Défensif- Mobilité

- Les joueurs doivent être mobile pour être capable à changer de direction rapidement
- Le moment le plus important est sur la perte de possession:
 - Il faut pressé le ballon
 - Forcer l'adversaire de joué vers l'arrière
 - Ne pas laisser une contre-attaque
- L'équipe défensif doit:
 - Rapidement couvrir l'espace
 - Suivre le ballon
 - Être entre le ballon et le but
 - S'adapté au déplacements des joueurs adverses et le déplacements du ballon



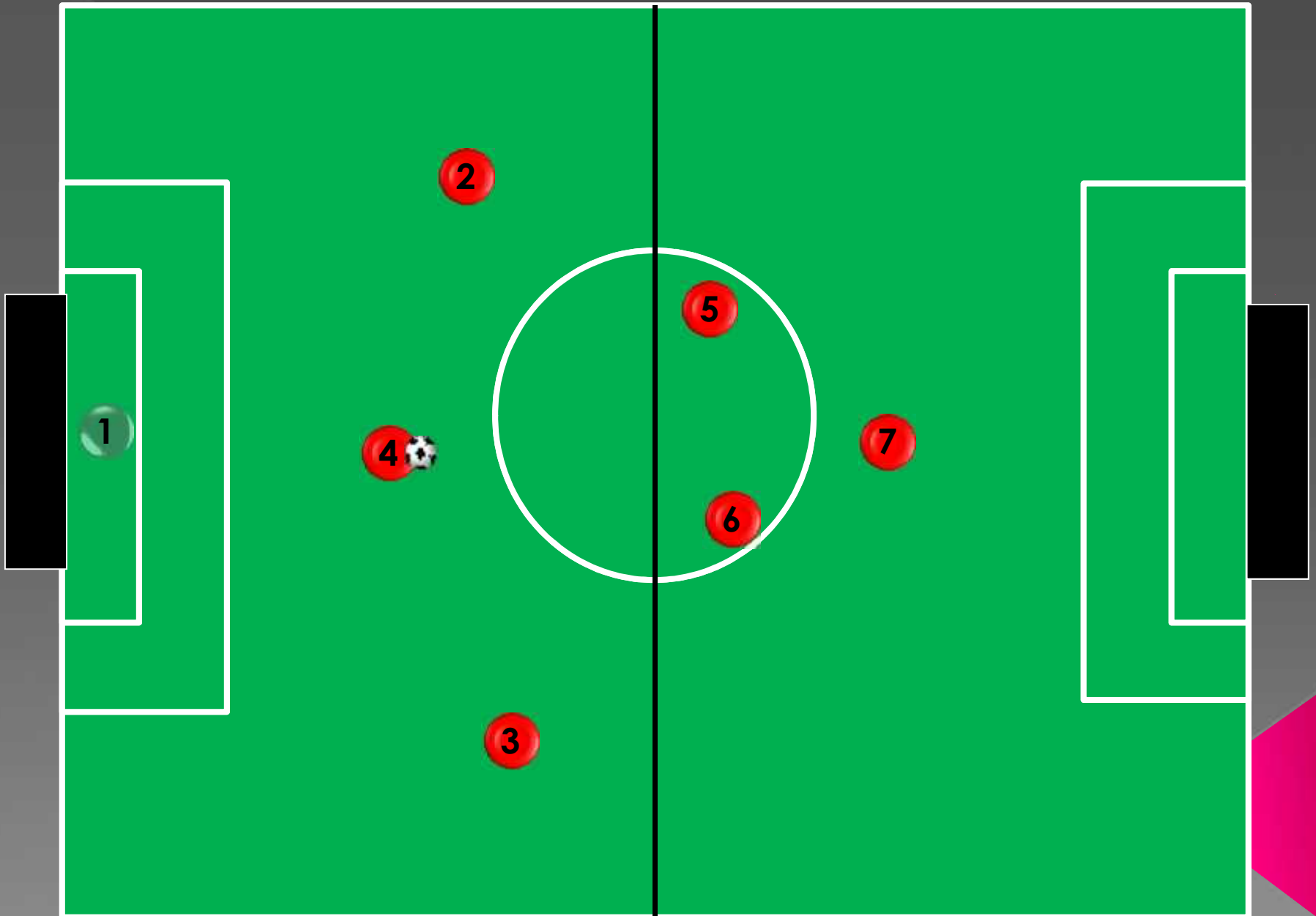


3-2-1

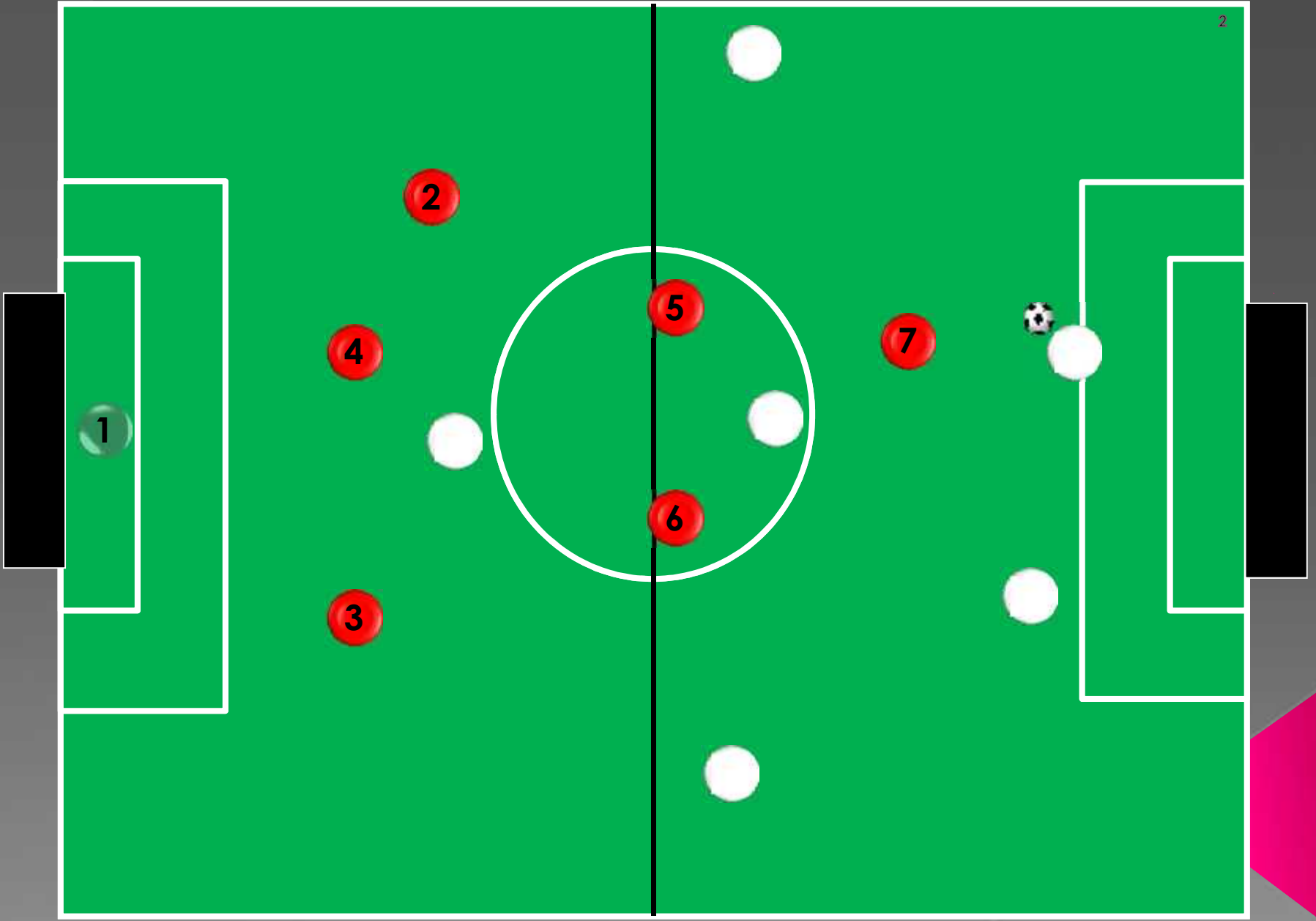


- ◉ Transition vers le 4-4-2 très naturel
- ◉ Équilibre d'équipe naturel
- ◉ Défenseurs latérales doivent avancés
- ◉ Les milieu terrains ne peuvent pas être en ligne
- ◉ L'attaquant doit rester comme option en profondeur

3-2-1 Avec le Ballon



3-2-1 Sans le ballon



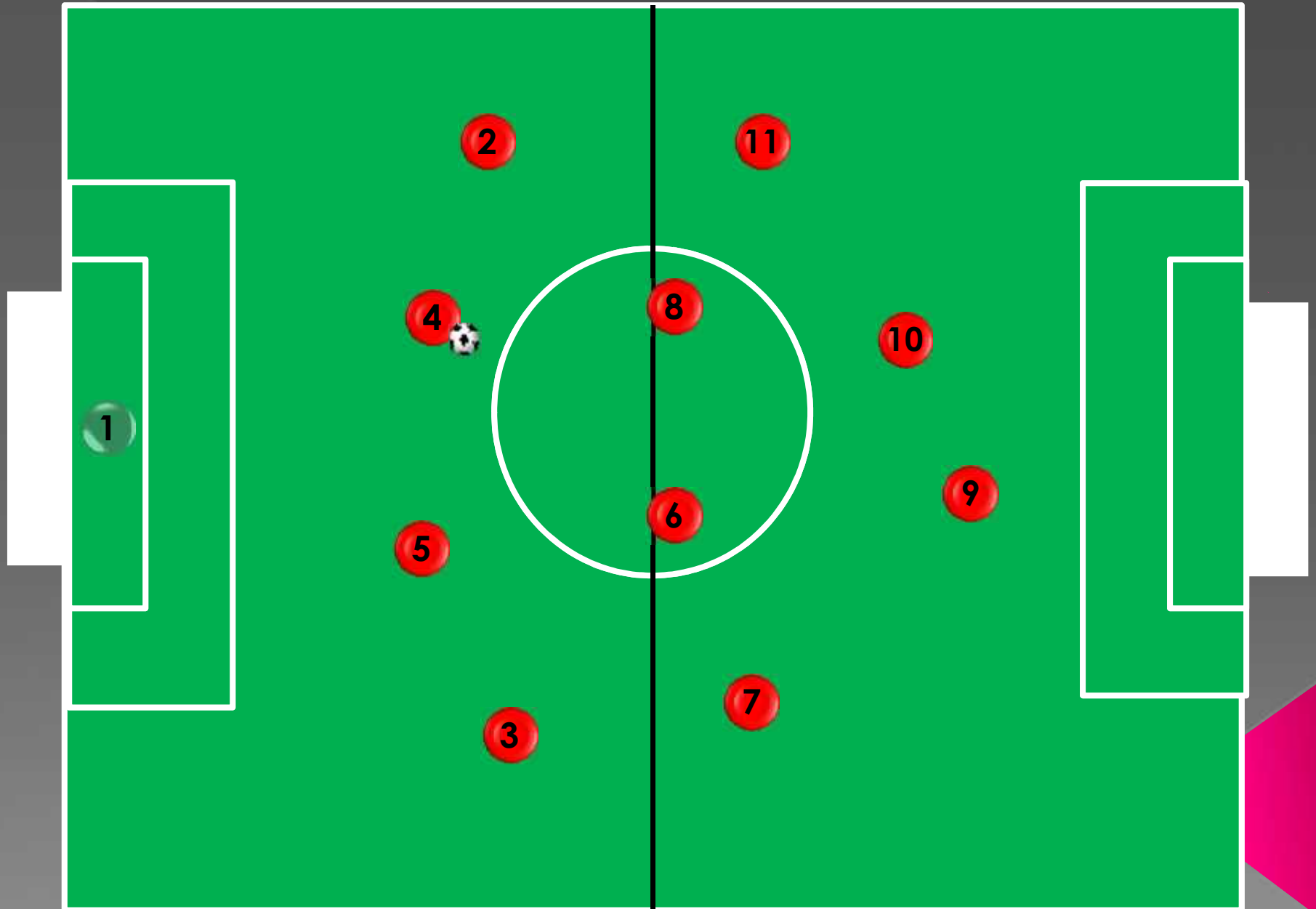


4-4-2

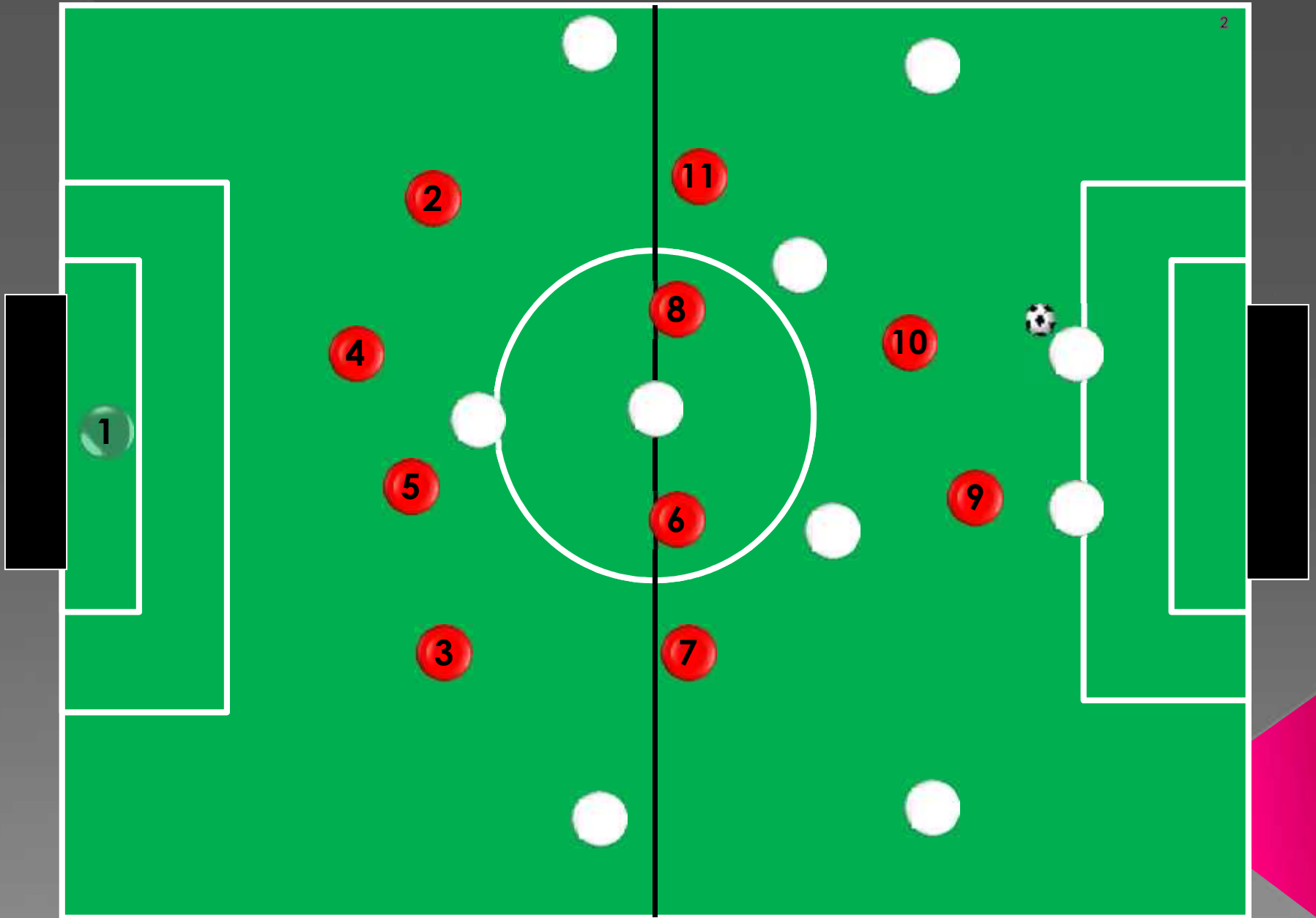


- Équilibre d'équipe naturel
- Symétrie naturel entre la ligne de milieu et la ligne de défense
- Défenseurs latérales doivent avancés
- Les attaquants doivent rester comme options de profondeur, mais pas en ligne (décaler)
- Les milieu de terrains ne peuvent être en ligne

4-4-2 Avec le Ballon



4-4-2 Sans le ballon





Etoiles de L'Est



Practice Outline

7-8-9-10 year olds(60 min)

- -10 to 00 min **Setup**
- 00 to 05 min **Free play**
- 05 to 20 min **Technical exercise**
- 20 to 40 min **Technical/Tactical**
- 40 to 55 min **Small Sided Game**
- 55 to 60 min **Cool down/ equipment**

11-12-13-14(90 min)

- -10 to 00 min **Setup**
- 00 to 05 min **Free play**
- 05 to 25 min **Technical Warm up**
- 25 to 50 min **Technical/ Tactical**
- 50 to 70 min **Tactical Free game**
- 70 to 85 min **Shooting**
- 85 to 90 min **Cool down/ equipment**



Etoiles de L'Est



Coaching Tips

- Start and end with **Fun Games**
- **Encourage** Attacking Football(Pass, Pass, Pass)
- Don't over coach, and give players "**Free**" playing time in session
- Give players question to answer & choices in Technique and decision making. Involving players in this process, **accelerates learning and developments.**
- **No bus queue** of players waiting to play/shoot



Etoiles de L'Est



Rules and Regulations

Practice:

- **Players arrive** 5-10 minutes before
- **Coaches arrive** 10-15 minutes before
- If field is occupied, wait till teams get off the field. (**respect for coaches and teams**)
- Timing is **“Key”**. Evacuate field for next teams and clear up!(Were a Family)

Game:

- **Players Arrive** 30-40 minutes before start
- **Coach Arrive** 40-45 minutes before start
- 20 minutes before **start warm up**
- Implement **Ball-Speed-coordination** in warm up
- **Clear bench of all Garbage**



Etoiles de L'Est



**“Anyone who is seeking to achieve great things,
must first pay attention to the small details”**



Etoiles de L'Est





Etoiles de L'Est

