

Être entraîneur au niveau de base

C'EST L'HEURE DE L'ENTRAÎNEMENT!

8-9 ans



1re partie

Le dribble

Objectif: Déplacer et contrôler le ballon en face d'un adversaire.

Facteurs clés:

1. Gardez un contrôle serré du ballon, celui-ci doit se trouver à trois mètres du joueur
2. Soyez conscient de ce qui se déroule autour de vous et gardez la tête haute
3. Changez de direction
4. Changez de vitesse
5. Développer des aptitudes et des trucs personnels (ex: faire un écran pour protéger le ballon)

À L'ENTRAÎNEMENT!

8-9 ans

VÉRIFICATION D'ÉQUIPEMENT: Ballons, cônes et autres accessoires

Étirement (5 minutes)

Les joueurs travaillent deux par deux avec le ballon

1. Ils passent le ballon avec leurs mains autour de leurs corps
2. Ils croisent le ballon en «huit» autour de leur corps
3. Ils passent le ballon au-dessus et dessous leur corps.



Étirement (5 minutes)

Étirement léger

Le dribble (10 minutes)

Chaque joueur a un ballon, qu'il dribble dans une aire de 20m par 20m.

Selon les directives de l'entraîneur, les joueurs utiliseront les différentes parties du pied pour contrôler le ballon:

- L'intérieur et l'extérieur de chaque pied
- Arrêtez le ballon avec la plante du pied
- Tournez et dirigez vous en direction opposée
- Effectuez un tour complet en utilisant l'intérieur de chaque pied
- Effectuez un tour complet en utilisant l'extérieur de chaque pied



Les pirates de l'espace (10 minutes)

Chaque joueurs dribblent le ballon dans une aire de 20m par 20m. Un joueur sans ballon, qui joue le rôle d'un pirate de l'espace, tente d'enlever le ballon aux joueurs en dribblant le ballon hors de sa portée. Le joueur qui perd le ballon devient le nouveau pirate. Pour rendre cette exercice plus excitante, un joueur peut empêcher le pirate de lui prendre le ballon s'il s'immobilise en mettant le pied sur le ballon.



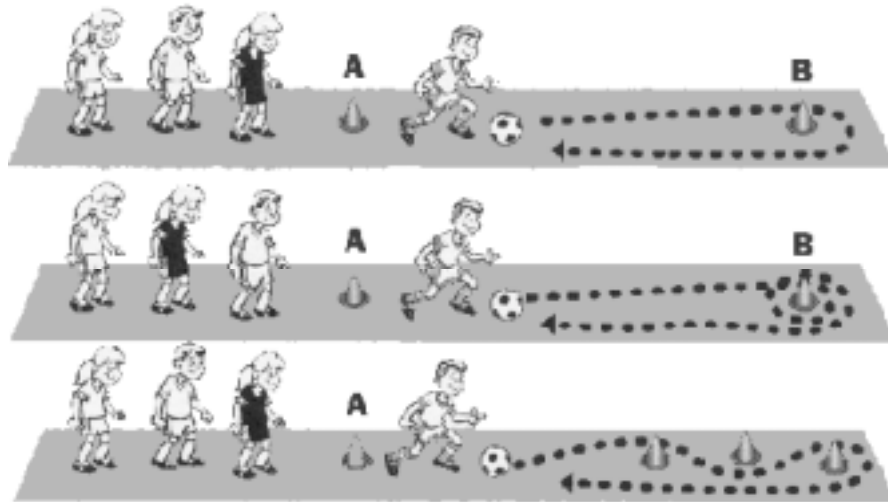
Courses à relais (10 minutes)

Placez les joueurs en équipe de quatre personnes avec un ballon par équipe. Les équipes sont opposées dans une course, dribblant le ballon.

1. Les joueurs dribblent du cône A au cône B, à 10m de distance chacun et puis reviennent.

2. Les joueurs dribblent un tour complet autour du cône B et reviennent
3. Les joueurs dribblent à l'intérieur puis à l'extérieur de trois cônes puis reviennent.

Les équipes peuvent traverser un ou deux parcours à la fois dans chaque course.

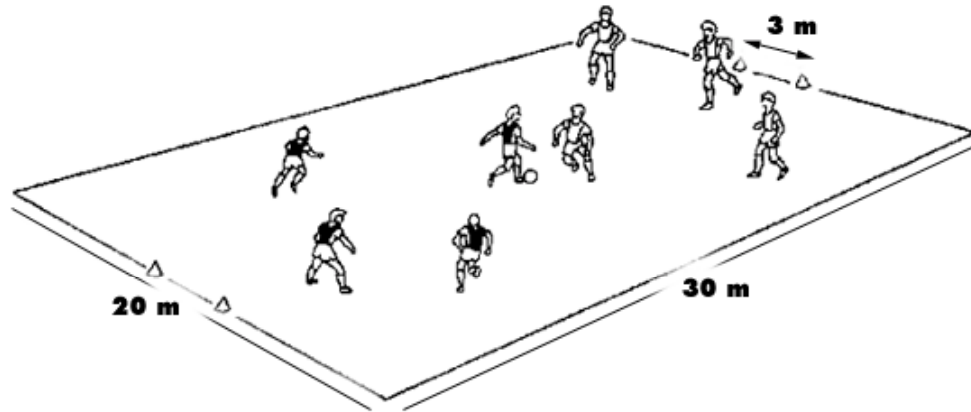


Jongler le ballon (10 minutes)

Le joueur laisse tomber le ballon de ses mains vers son pied et frappe le ballon pour le reprendre avec ses mains. Lorsque le joueur arrive à faire cet exercice facilement, il peut passer à un bond au sol, et à aucun bond au sol entre chaque contact.

Mini-match (15 minutes)

Quatre joueurs contre quatre, sans gardiens de but.



Objectifs de match!

Les entraîneurs devraient être témoins de joueurs qui tentent de plus en plus de battre le défenseur avec le ballon.

2e partie

La passe

Objectif: Frapper le ballon vers un coéquipier lorsque le joueur fait face à un adversaire.

Facteurs clés:

1. Précision: Le partenaire ne devrait pas avoir à se déplacer beaucoup pour recevoir le ballon.
2. Vitesse et rythme:
 - Pas trop difficile à contrôler
 - Ne pas trop frapper (le ballon doit se rendre au receveur)
 - Ne pas frapper trop faiblement (éviter les interceptions)

À L'ENTRAÎNEMENT!

8-9 ans

VÉRIFICATION D'ÉQUIPEMENT: Ballons, cônes et autres accessoires

Échauffement (10 minutes)

Placez au moins trois lignes de cônes. Les cônes doivent être placés à deux mètres l'un de l'autre. Placez trois ou quatre joueurs derrière chaque rangée de cônes. Au signal de l'entraîneur, le premier joueur se déplace à l'intérieur puis à l'extérieur des cônes pour contrôler le ballon en utilisant l'intérieur et l'extérieur du pied jusqu'à la fin de la ligne pour ensuite revenir. Chaque joueur effectue cet exercice. Des variations incluent l'utilisation d'un seul pied, et l'utilisation de l'intérieur du pied ou de l'extérieur du pied seulement.

Étirement (5 minutes)

Étirement léger

Exercice en cercle (10 minutes)

L'équipe forme un cercle de 12 mètres. Chaque joueur du cercle a un ballon, tandis que deux joueurs à l'intérieur du cercle sont sans ballon. Les joueurs sans ballon se déplacent à l'intérieur du cercle pour retourner les passes des joueurs qui forment le cercle. L'exercice peut être varié en effectuant des passes de l'intérieur, de l'extérieur, du dessus ou de la plante du pied. Ces passes doivent être effectuées sur plusieurs mètres.

Lorsque les joueurs ont fait le tour deux fois, ils changent de place avec un joueur qui forme le cercle.

Technique (10 minutes)

Emphase : Corps en position d'ouverture lorsqu'il reçoit le ballon. Une première touche de bonne qualité. Pour préparer une passe, un défenseur immobile se tient entre les deux.

Trois contre un dans une aire de 10m par 20m.

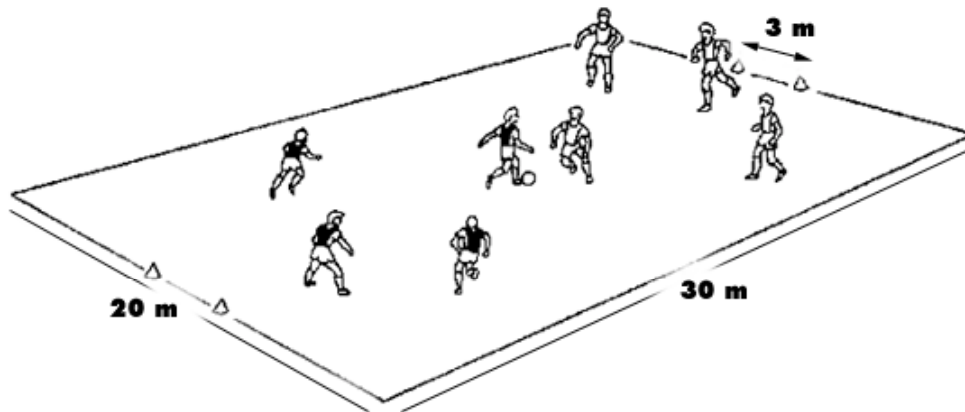
Exercice technique (10 minutes)

Les joueurs forment un cercle de 12 mètres.

Un joueur a le ballon. Ce joueur dribble au centre du cercle, passe le ballon à un autre joueur qui prend le ballon, dribble au centre et poursuit l'exercice.

Mini-match (20 minutes)

Quatre joueurs contre quatre, sans gardiens de but.



Objectifs de match

L'entraîneur devrait être témoin de joueurs qui font des passes au sol.

LES POINTS ESSENTIELS DE L'ENTRAÎNEUR!

- **VOUS DEVEZ ÊTRE ORGANISÉS**
- **VOUS DEVEZ ÉTABLIR DES CRITÈRES**
- **VOUS DEVEZ ÊTRE ENTHOUSIASTES**
- **VOUS DEVEZ RENDRE CELA PLAISANT**
- **VOUS DEVEZ PARTICIPER ET OBSERVER**

Si vous avez des questions, commentaires ou suggestions à propos de ce document, ou quoi que ce soit d'autre dans le Centre des entraîneurs, s'il vous plaît envoyez un courriel à: info@soccercan.ca