

Être entraîneur au niveau de base

C'EST L'HEURE DE L'ENTRAÎNEMENT!

8-9 ans



3e partie

Tirer

Objectif: Essayer de marquer un but en frappant le ballon vers le but opposé en rencontrant l'opposition.

Facteurs clés:

1. La plupart des chances sont manquées parce qu'elles ne sont jamais prises. Encouragez le tir à chaque opportunité.
2. Frapper la cible du but.
3. Encouragez l'attitude de vouloir marquer des buts. La technique suivra ensuite.

À L'ENTRAÎNEMENT!

8-9 ans

VÉRIFICATION D'ÉQUIPEMENT: Ballons, cônes et autres accessoires

Échauffement (10 minutes)

Tous les joueurs ont un ballon et dribblent à l'intérieur d'un périmètre de 20m x 20m. Au signal les joueurs:

- 1) arrêtent avec un pied sur le ballon
 - 2) pivotent et vont dans la direction opposée
 - 3) laissent le ballon et dribblent le ballon de quelqu'un d'autre.
- Si les joueurs réussissent facilement, numérotez chaque partie de l'exercice et mélangez les commandements (2-3-1, par exemple).



Étirement (5 minutes)

Étirement léger.

Courses de relais (15 minutes)

Équipes de cinq joueurs avec un seul ballon. Trois joueurs avec le ballon au cône (A); deux joueurs au cône (B) placé 20 mètres plus loin.

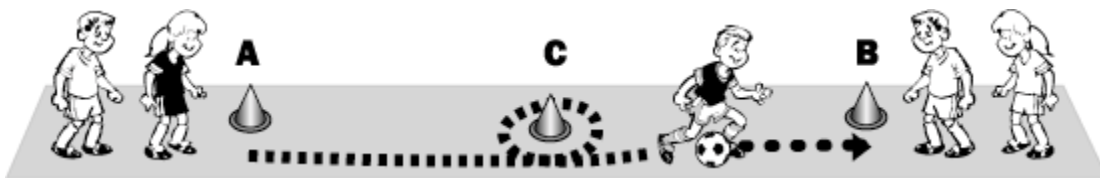
1. Au coup de sifflet, le joueur avec le ballon au cône (A) dribble le ballon jusqu'au joueur au cône (B) qui dribble le ballon jusqu'au cône (A), et ainsi de suite.



2. Le joueur avec le ballon dribble jusqu'au cône (C), laisse le ballon, sprinte jusqu'au cône (B) et touche son coéquipier qui court pour capter le ballon et le dribbler jusqu'au joueur suivant.



3. Le joueur dribble autour du cône (C), puis dribble jusqu'à un coéquipier.



4. Le joueur dribble jusqu'au cône (C), puis tire le ballon jusqu'à un coéquipier qui exécute la même séquence.

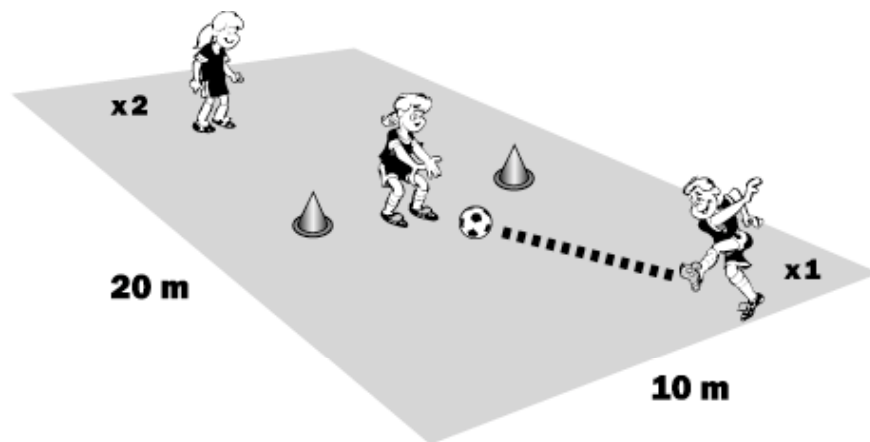


L'équipe qui exécute l'exercice au complet et s'assied la première, gagne.

Tirer (15 minutes)

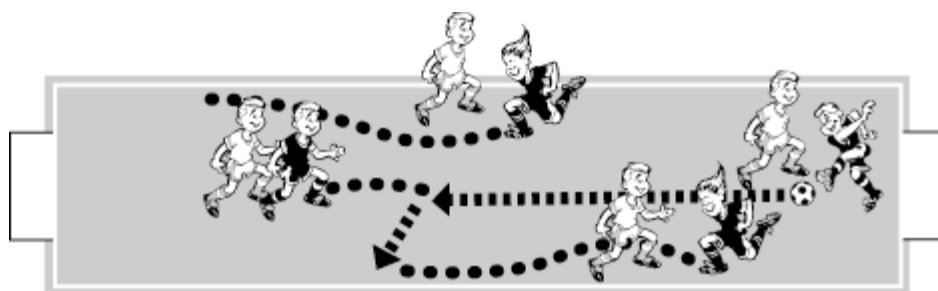
Trois joueurs à l'intérieur d'un périmètre de 20m x 10m avec un but au milieu. x1 tire le ballon en direction du but protégé par un gardien; puis x2 tire de l'autre côté. Chaque joueur a droit à cinq tirs avant de changer de position.

Les joueurs doivent utiliser le cou-de-pied (lacets) lorsqu'ils tirent.



Mini-match (20 minutes)

Quatre joueurs contre quatre, sans gardiens de but.



But du joueur:

L'entraîneur devrait voir les joueurs tirer le ballon vers la cible à chaque opportunité.

La pratique est terminée!

Nous sommes nous tous amusés?

Entraîneur – à ce niveau, le jeu lui-même est le plus important enseignant.

LAISSEZ-LES JOUER!



4e partie

Garder le but



Objectif: Prévenir le ballon d'entrer dans le but et distribuer le ballon dans l'aire de jeu.

Facteurs clés:

1. Surveillez le ballon.
2. Soyez équilibrés.
3. Corps derrière le ballon.
4. Pieds rapides – attaquez le ballon.
5. Positions de mains pour ballons hauts et bas.
6. Prise de décision.

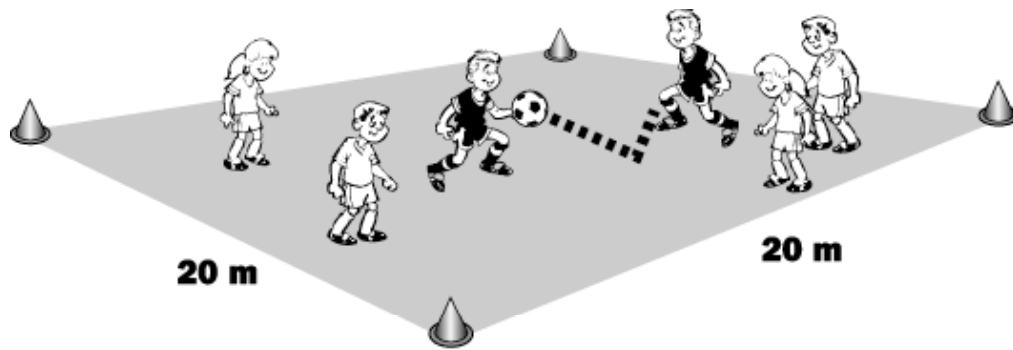
À L'ENTRAÎNEMENT!

8-9 ans

VÉRIFICATION D'ÉQUIPEMENT: Ballons, cônes et autres accessoires

Échauffement (5 minutes)

Les joueurs sont à l'intérieur d'un périmètre de 20m x 20m. Un seul joueur a un ballon. Le porteur du ballon fait rebondir le ballon et tente de toucher un autre joueur en le frappant doucement sous le genou avec le ballon. Le joueur touché essaie de toucher les autres.



Étirement (5 minutes)

Étirement léger.

Maniement du ballon (5 minutes)

Les joueurs sont en ligne, à 10m de distance.

1. Le joueur roule le ballon vers le joueur opposé.



2. Le joueur fait rebondir le ballon vers le joueur opposé.



3. Le joueur lance le ballon à la hauteur de la taille.



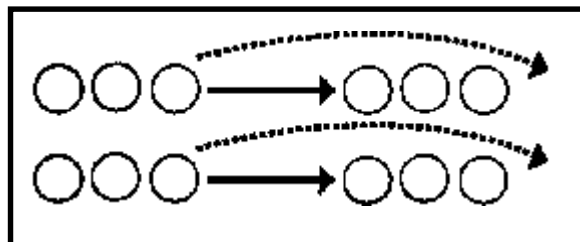
4. Le joueur lance le ballon au-dessus de la tête.



5. Le joueur lance le ballon à gauche/à droite.

Courses de relais (10 minutes)

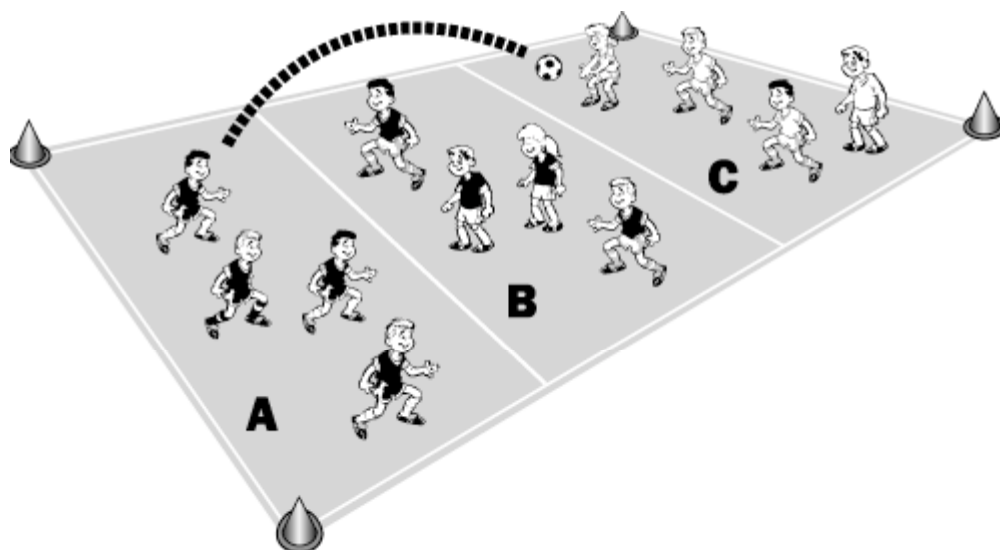
Formez deux ou trois équipes de cinq ou six joueurs. Divisez chaque équipe en deux. Les deux moitiés s'alignent face l'une à l'autre. Passez le ballon utilisant les techniques pratiquées pour le maniement du ballon ci-dessus. Chaque techniques de maniement est une course individuelle. L'équipe qui exécute l'exercice au complet et s'assied la première, gagne. (Une fois la routine maîtrisée par l'équipe, laissez les essayer une course utilisant toutes les techniques!)



Lancer/attraper (10 minutes)

L'exercice se déroule à l'intérieur d'un périmètre de 30m x 10m avec des équipes de quatre joueurs disposées dans les carrés (A), (B) et (C) de 10m x 10m.

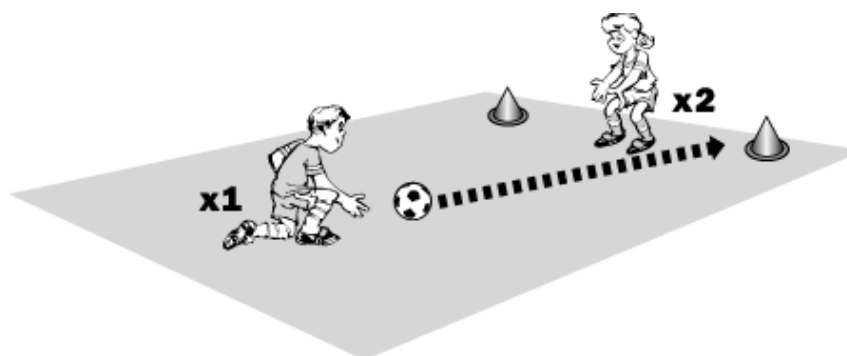
Pour marquer, l'équipe dans le carré (A) lance le ballon à l'équipe dans le carré (C) en évitant que l'équipe dans le carré (B) n'arrête le ballon ou que l'équipe dans le carré (C) ne laisse le ballon toucher le sol. Si une équipe laisse tomber le ballon ou si le lancer est intercepté, l'équipe en question prend la place de l'équipe au centre. Un point est marqué toutes les fois que les joueurs réussissent un lancer ou une réception.



Garder le but/Manier le ballon (10 minutes)

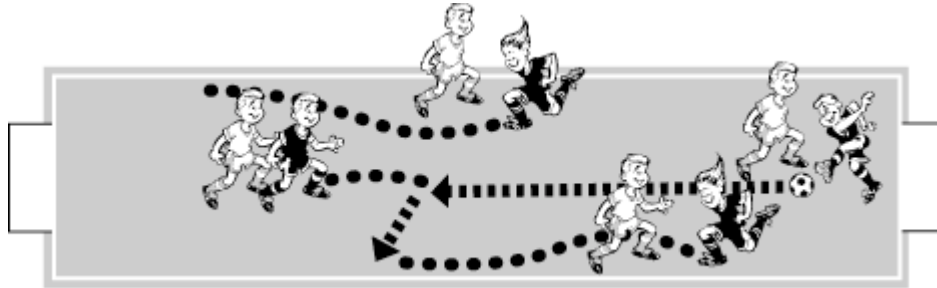
Les joueurs sont à l'intérieur d'une surface carrée de 10m x 10m, avec un ballon entre les deux:

1. x1 roule le ballon à x2 qui le ramasse
2. x2 roule le ballon de côté
3. le ballon est lancé à différentes hauteurs dans le but de marquer un but.



Mini-match (20 minutes)

Quatre joueurs contre quatre, sans gardiens de but.



La pratique est terminée!

Rappelez-vous – il est très important à ce niveau de mettre l'emphase sur s'amuser pour tous!



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