

Être entraîneur au niveau de base

C'EST L'HEURE DE L'ENTRAÎNEMENT!

8-9 ans



5e partie

Contrôle du ballon

Objectifs: Recevoir un ballon en mouvement et en avoir le contrôle face à un adversaire.

Facteurs clés:

1. S'aligner avec le ballon.
2. Choisir la surface de contrôle.
3. Couper ou amortir pour contrôler le ballon.

À L'ENTRAÎNEMENT!

8-9 ans

VÉRIFICATION D'ÉQUIPEMENT: Ballons, cônes et drapeaux

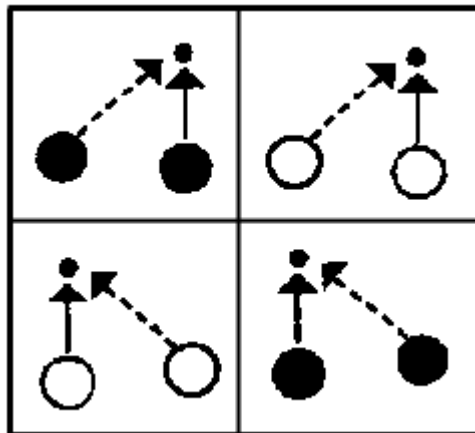
Échauffement (5 minutes)

Faites cet exercice par groupes de deux avec un ballon dans une aire de 10m x 10m.

Le receveur:

1. Se tient derrière le ballon alors que le ballon vient vers lui.
2. Coupe (dessous du pied) ou amortit (intérieur du pied).
3. Contrôle sur la première touche (passe au sol, donc avec l'intérieur du pied).
4. Retourner la passe vers le partenaire et répétez l'exercice.
5. Alternez de pied lorsque vous contrôlez le ballon.

L'entraîneur voit à ce que la première touche soit à une certaine distance du corps afin que le joueur puisse retourner la passe avec un seul pas.



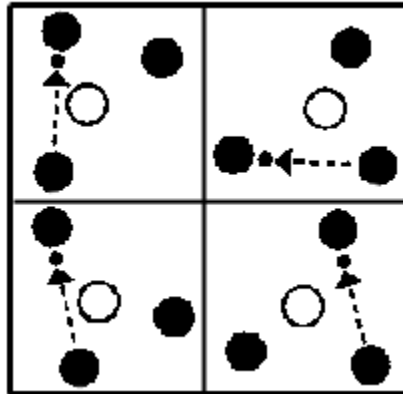
Étirements (5 minutes)

Étirements légers

Technique (10 minutes)

Faites l'exercice à trois contre un dans une aire de 10m x 20m. Mettez l'emphasis sur une position OUVERTE du corps (faire face au ballon) lorsque le joueur reçoit le ballon, ainsi que sur la bonne qualité de la PREMIÈRE TOUCHE (loin du défenseur). Pour préparer la passe, le défenseur au centre doit se déplacer lentement.

Utilisez les passes au sol pour garder la possession du ballon.
L'entraîneur doit s'assurer que les joueurs n'utilisent pas d'écran vers les deux autres joueurs dans l'aire. (Que personne ne se « cache » derrière le défenseur.)



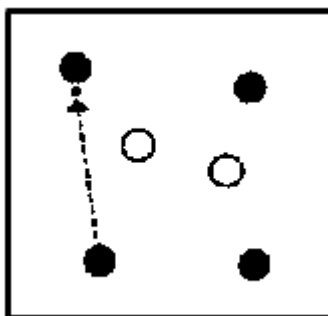
Technique (5 minutes)

Faites l'exercice à quatre contre deux dans une aire de 20m x 20m. Contrôlez le ballon LOIN des défenseurs. Encouragez la passe entre les deux défenseurs.

Encouragez les passes plus longues. Utilisez la remise en touche pour permettre le contrôle de ballons plus hauts.

L'entraîneur possède les options suivantes dans les cas où les joueurs ont de la difficulté à compléter des passes :

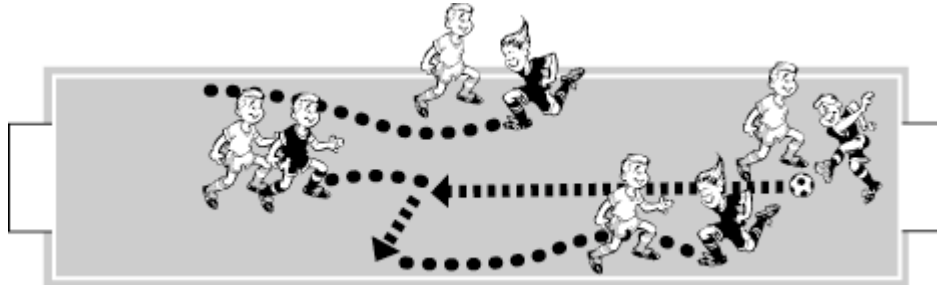
1. Faites l'exercice à quatre contre un
2. Faites l'exercice à trois contre un
3. Faites marcher les défenseurs



Mini-match (10 minutes)

Cinq contre cinq dans une aire de 40m x 30m.

Match à petites équipes (limitez à deux ou trois touches).



Mettez l'emphase sur un bon contrôle:

1. Position du corps pour recevoir le ballon
2. Qualité de la première touche.
3. Contrôle dans l'espace disponible.

Détente musculaire (5 minutes)

Jogging léger

Étirements légers

Objectifs du jour de match:

L'entraîneur devrait voir les joueurs commencer à contrôler le ballon à la première ou à la deuxième touche.

L'entraînement est terminé!

L'entraîneur ne doit pas oublier que la plus importante étape de développement des jeunes joueurs de soccer se situe entre l'âge de 8 et 12 ans.

Le plaisir est le facteur le plus important.
Si l'entraînement est plaisant,
vous serez surpris du développement rapide de vos joueurs!

Avez-vous eu du PLAISIR?



6e partie

Jeu de tête



Objectif: Frapper le ballon avec le front.

Facteurs clés:

1. Surveillez le ballon.
2. Frappez à la limite du cuir chevelu.
3. Foncez vers le ballon.
4. Tentez d'utiliser un petit ballon ou un ballon à surface douce pour les jeunes joueurs.

À L'ENTRAÎNEMENT!

8-9 ans

VÉRIFICATION D'ÉQUIPEMENT: Ballons, cônes et drapeaux.

Échauffement (5 minutes)

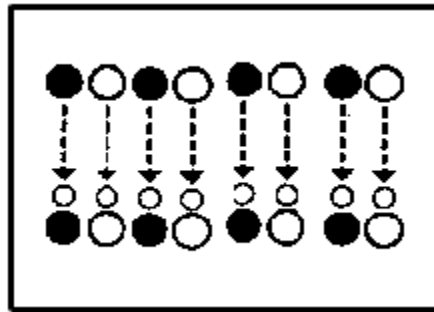
Faites l'exercice par groupes de deux avec un ballon dans une aire de 10m x 10m.

Placez le ballon près du front avec les mains. Ayez un pied devant l'autre afin que la tête et les épaules soient en retrait et que la tête vienne vers l'avant avec force. Frappez le ballon à la limite du cuir chevelu, gardant les yeux ouverts et la bouche fermée. Il faut raidir le cou et foncer vers le ballon. Faites un pas vers le partenaire lors du contact.

Variez les activités:

- A. Frappez le ballon avec la tête hors des mains de votre partenaire.
- B. Le partenaire lance le ballon par dessous vers celui qui frappe le ballon de la tête.
- C. Gardez le ballon dans les airs entre les partenaires.

L'entraîneur doit mettre de l'emphase sur la direction que prend le ballon, soit vers l'avant plutôt que vers le haut. En d'autres mots, foncez vers le ballon.



Étirements (5 minutes)

Étirements légers

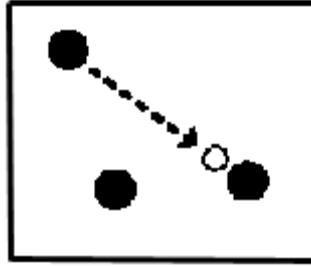
Technique (10 minutes)

Faites l'exercice par groupes de trois avec un ballon dans une aire de 10m x 10m.

Surveillez la bonne technique pour frapper de la tête. Faites contact avec le ballon à la limite du cuir chevelu et tournez vous pour faire face au partenaire.

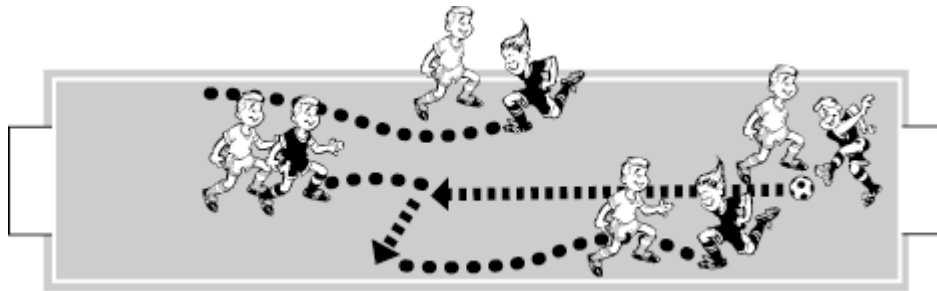
- A. Lancez – frappez de la tête - attrapez.
- B. Gardez le ballon dans les airs entre les partenaires.

Mettez les joueurs au défi d'accumuler le plus de frappes consécutives avec la tête.



Mini-match (10 minutes)

Cinq contre cinq en plus d'un gardien de but, dans une aire de 40m x 30m.



Mettez l'emphase sur un bon contrôle:

1. Position du corps pour recevoir le ballon.
2. Qualité de la première touche.
3. Contrôle dans l'espace disponible.

Match à petites équipes (limitez à deux ou trois touches). Entre la touche de contrôle et la touche de passe, il devrait y avoir tout au plus entre deux et trois touches. Mettez vraiment l'emphase sur la touche de contrôle, puis sur la touche de passe.

Habituellement à ce niveau, si le joueur utilise seulement une touche pour tout ce qu'il fait, il ne fait que se débarrasser du ballon, il ne le contrôle pas. Ce joueur doit développer une plus grande confiance avec le ballon. L'entraîneur peut contribuer à ce développement en permettant l'entraînement dans des situations où il n'est pas menacé. Si cet aspect n'est pas développé, le joueur ne fera que botter des ballons durant les matchs.

Détente musculaire (5 minutes)

Jogging léger
Étirements légers

Objectifs du jour de match:

L'entraîneur devrait voir les joueurs frapper le ballon de la tête avec plus de puissance.

L'entraînement est terminé!

Entraîneurs, est-ce que vos joueurs ont été mis au défi ?
Est-ce qu'ils ont eu du plaisir?
"Si ils sourient, c'est qu'ils ont appris!"



Si vous avez des questions, des commentaires ou des suggestions à propos de ce document ou sur tout autre sujet concernant le Centre des entraîneurs, faites nous les parvenir par courriel à : info@soccercan.ca