

Être entraîneur au niveau de base

C'EST L'HEURE DE L'ENTRAÎNEMENT!

8-9 ans



7e partie

Dribbler

Objectif: Se déplacer avec le ballon sous contrôle en faisant face à l'opposition.

Facteurs clés:

1. Garder le ballon sous contrôle – ballon est à trois mètres ou moins de soi.
2. Soyez alerte à ce qui se passe autour de vous – regardez autour de vous!
3. Changez de direction.
4. Variez votre vitesse.
5. Développez des trucs individuels – i.e. contrôle du ballon.

À L'ENTRAÎNEMENT!

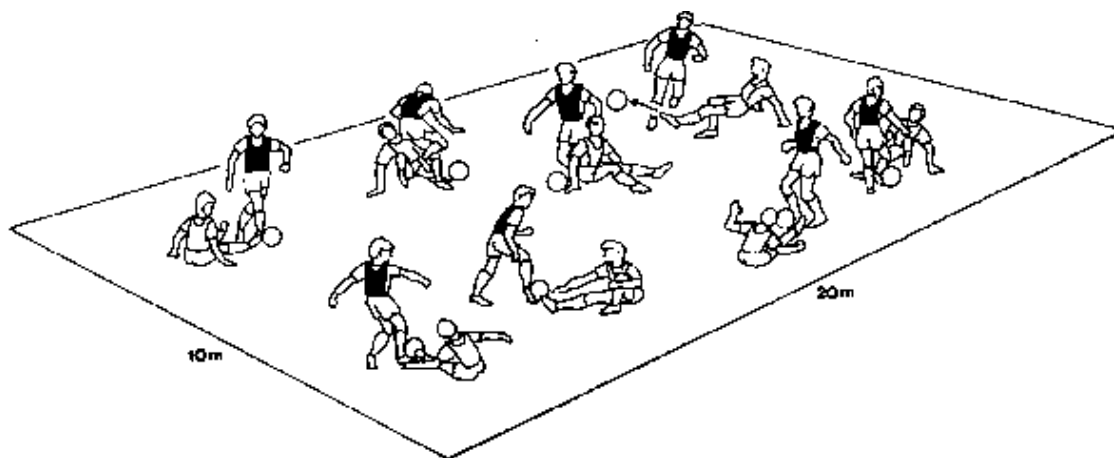
8-9 ans

VÉRIFICATION D'ÉQUIPEMENT: Ballons, cônes et drapeaux.

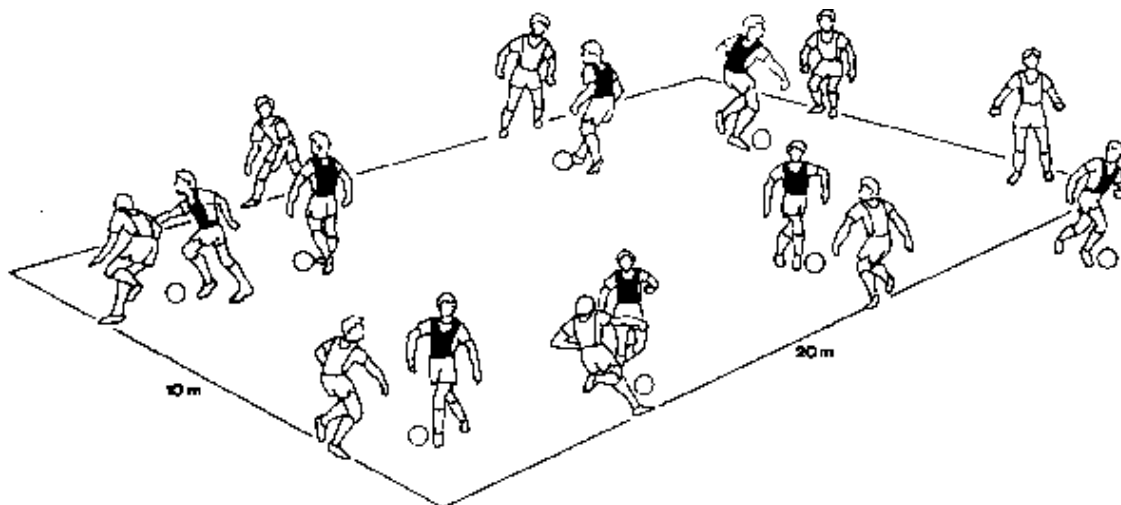
Échauffement (10 minutes)

8 joueurs assis; 8 joueurs dribblent (courent avec le ballon).
Les dribbleurs se déplacent autour des joueurs assis en gardant toujours un contrôle serré du ballon.
Les joueurs assis se déplacent comme des crabes et étirent une jambe pour botter le ballon loin des dribbleurs.

Entraîneur, les dribbleurs devraient utiliser l'intérieur, l'extérieur, la semelle et le talon de chaque pied et garder la tête levée de manière à voir ce qui se passe autour d'eux.



16 joueurs; 1 ballon entre chaque groupe de 2 joueurs.
8 joueurs à l'intérieur de la surface d'entraînement tentent d'en sortir en dribblant le ballon; 8 joueurs autour du même périmètre tentent de les empêcher de sortir.



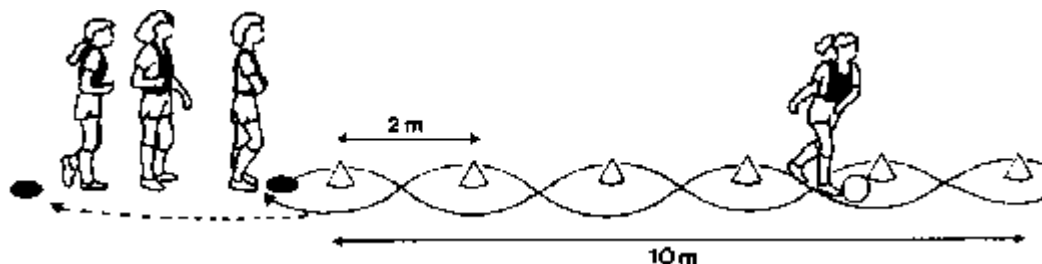
Exercices techniques (15 minutes)

4 groupes de 4 joueurs; 1 ballon par groupe.

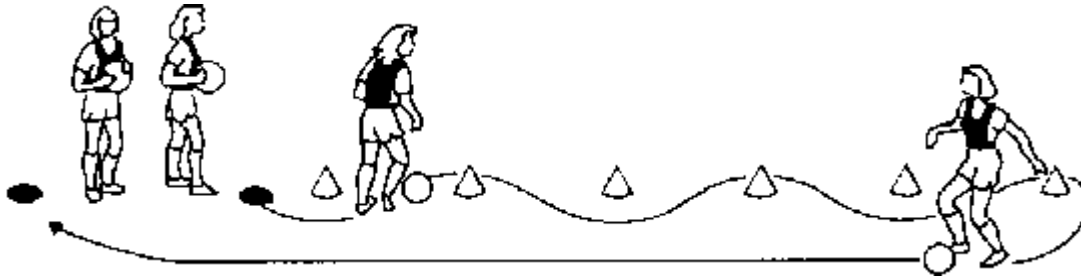
Les joueurs dribblent à tour de rôle le ballon autour des cônes et reviennent en contrôlant le ballon.

Une fois le parcours complété, le dribbleur passe le ballon au joueur suivant.

Entraîneurs, notez: Cette activité peut aussi se dérouler sous forme de course.



Variation: Les joueurs reviennent directement à leur point de départ en courant après avoir dribblé derrière le dernier cône. Chaque joueur dispose d'un ballon pour accélérer le processus.



2 groupes de 4 joueurs. Un joueur d'un groupe dribble le ballon et, dès qu'il a terminé, passe le ballon au joueur qui lui fait face, puis se place au bout de la ligne.



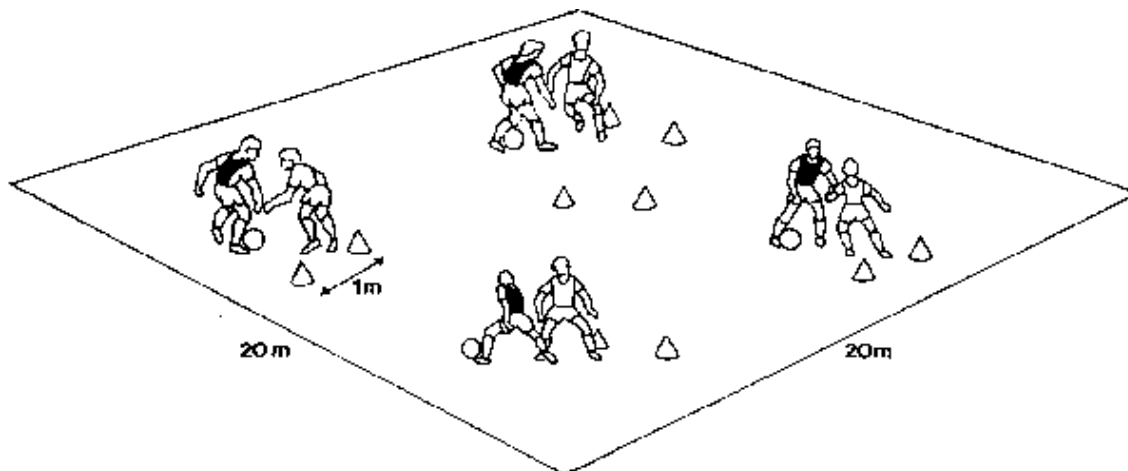
Variation: Placer les cônes diagonalement afin de mettre à l'épreuve l'habileté des joueurs.



Entraîneur; rappelez continuellement aux joueurs d'utiliser différentes surfaces du pied pour bouger le ballon.

Exercice d'habileté (15 minutes)

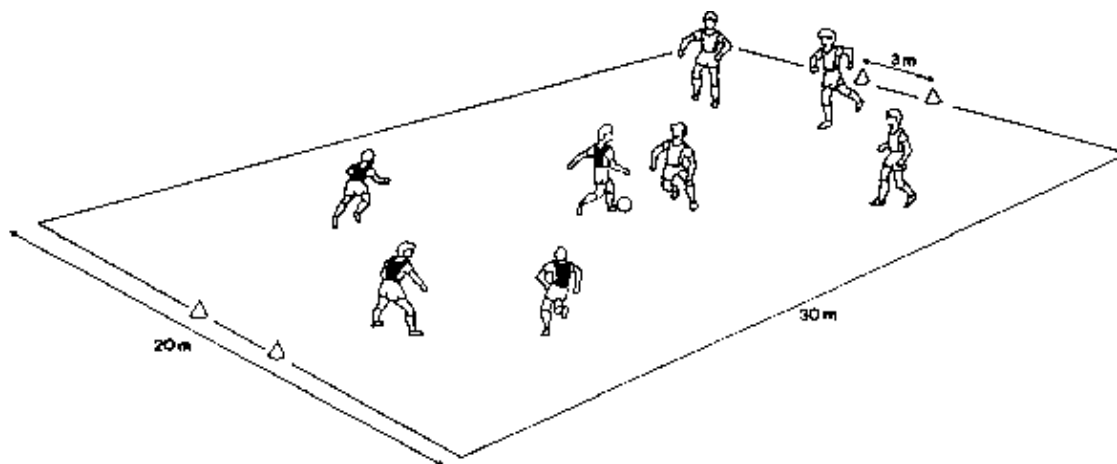
4 groupes de joueurs; 1 ballon par groupe. 5 buts de 1 mètre, placés à une distance de 8 à 10 mètres l'un de l'autre. Le porteur du ballon tente de contourner son partenaire (défenseur actif) en dribblant et de se diriger vers un des buts. Après avoir marqué, le dribbleur passe le ballon à son partenaire, inversant ainsi les rôles.



Variation: Voyez combien de buts un joueur peut dribbler en une minute. Les joueurs ne peuvent aller à travers le même but deux fois de suite. Chaque joueur à son tour.

Jeu connexe (15 minutes)

Jeu à 4 c 4 avec la condition (règle) que les joueurs doivent dribbler en dépassant ou en contournant un adversaire avant de pouvoir marquer un but.



Mini ou maxi match (20 minutes)

Retour au calme (5 minutes)

Course lente et étirements.

Objectifs du jour de match:

L'entraîneur devrait voir les joueurs être plus confortable avec le ballon à leurs pieds. Les joueurs devraient commencer à utiliser toutes les surfaces des deux pieds pour changer de direction.

L'entraînement est terminé!

Nous sommes-nous tous amusés?

Entraîneur; tout comme vous avez des objectifs pour vos joueurs, ayez des objectifs pour vous-même!

Certains objectifs pourraient inclure: "J'arriverai 10 minutes avant que la pratique commence." "Je parlerai à chaque joueur." "Je les laisserai jouer pendant 5 minutes sans commentaires."

Reflétez sur la pratique lorsqu'elle est terminée. Ceci vous aidera à identifier des objectifs pour vous-mêmes.



C'EST L'HEURE DE L'ENTRAÎNEMENT!

8-9 ans



8e partie

Passer et contrôler le ballon

Objectif: Botter le ballon vers un coéquipier pour que cela soit facile à contrôler.

Facteurs clés:

1. Précision – Le partenaire ne devrait pas avoir à bouger trop loin pour recevoir le ballon.
2. Vitesse/Pas – Pas trop difficile à contrôler.
Ne pas frapper trop fort.
Ne pas frapper trop doucement (risque d'interception).

À L'ENTRAÎNEMENT!

8-9 ans

VÉRIFICATION D'ÉQUIPEMENT: Ballons, cônes et drapeaux.

Échauffement (10 minutes)

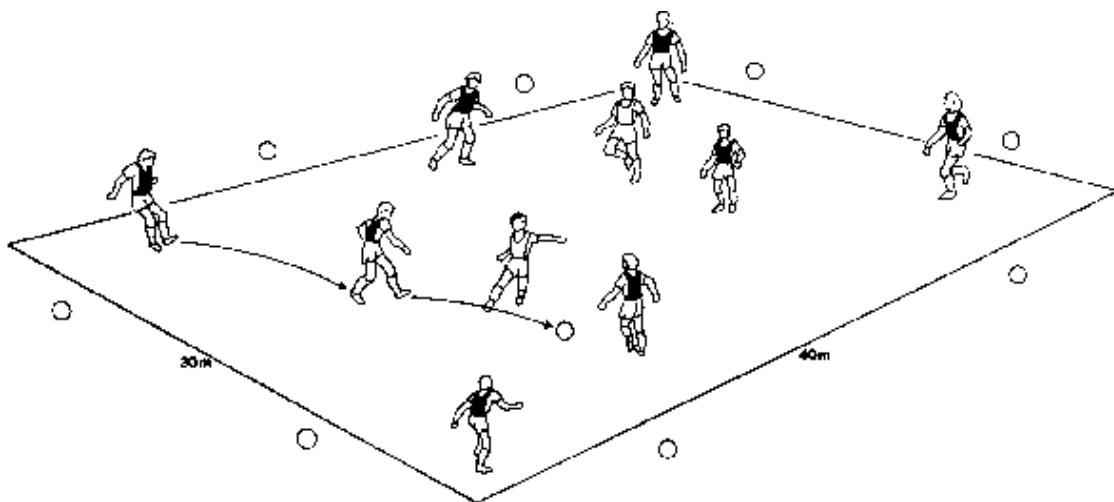
8 attaquants c 2 défenseurs sur une surface d'entraînement de 40m x 30m.

Les attaquants se passent le ballon pour éviter les défenseurs. Les attaquants tentent de courir sur une distance de 10m avant de passer.

Les défenseurs tentent de prendre possession du ballon ou de le forcer à l'extérieur du périmètre. Si le ballon sort du périmètre, les attaquants prennent le ballon le plus proche pour maintenir le rythme de l'exercice.

Les joueurs à l'extérieur du périmètre font des exercices d'étirement. Alternent les défenseurs à chaque minute.

Entraîneur; rappelez continuellement à vos joueurs de bouger pour qu'il y ait toujours de l'espace pour qu'ils puissent recevoir le ballon. Utilisant la méthode "arrêtez", dites aux joueurs où ils devraient se déplacer s'ils ne l'ont pas fait. (i.e. "Arrêtez! Émilie, est-ce que tu vois le ballon? Où devrais-tu te déplacer pour que Tamara puisse te passer le ballon?")

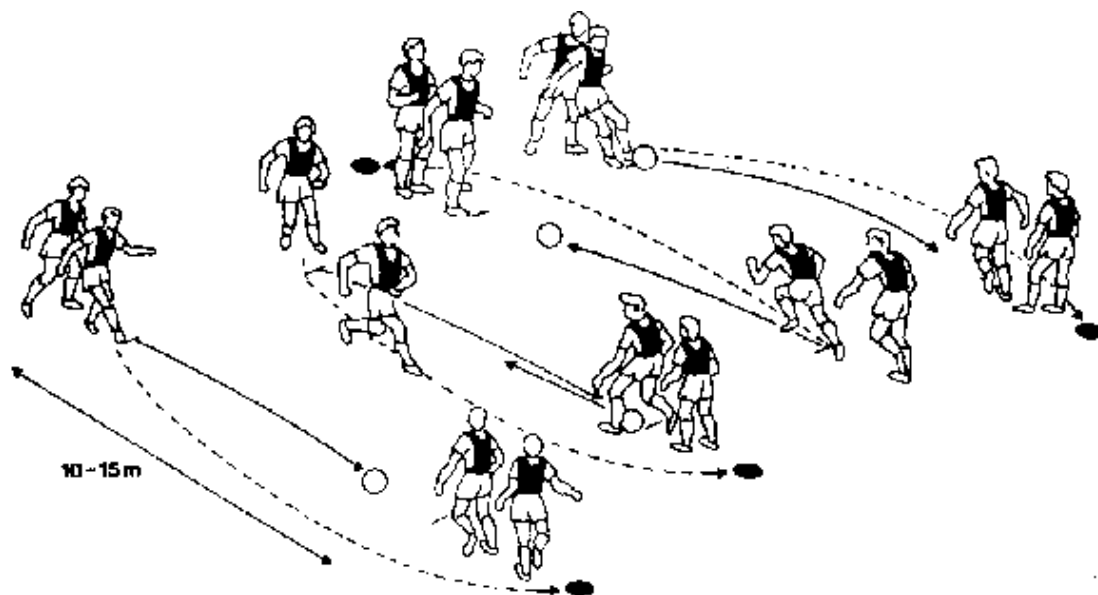


4 groupes de 4 joueurs subdivisés en paires placées à une distance de 10 à 15m l'une de l'autre.

Un joueur passe le ballon au joueur en face de lui et suit la passe. L'entraîneur doit insister pour que les joueurs effectuent des passes précises et des courses rapides vers le bout de la ligne opposée.

Les joueurs doivent essayer de contrôler le ballon à la première ou seconde touche.

Tous les joueurs doivent s'étirer après 5 répétitions.



Exercices techniques (15 minutes)

Les joueurs travaillent en paires placées à une distance de 10 à 15m l'une de l'autre. Un ballon pour chaque équipe.

"Danser" sur ses pieds pour être en équilibre et prêt à recevoir le ballon. (Les genoux légèrement pliés, le poids est sur les orteils.)

Se détendre pour contrôler le ballon puis attaquer le ballon pour le frapper.

Garder la tête baissée et fixe pour surveiller le ballon. Frapper le ballon avec l'intérieur du pied (orteils pointés vers l'extérieur), avec

le cou-de-pied (lacets; orteils pointés vers le bas), ou avec l'extérieur du pied (orteils pointés vers l'intérieur). Garder la cheville rigide.

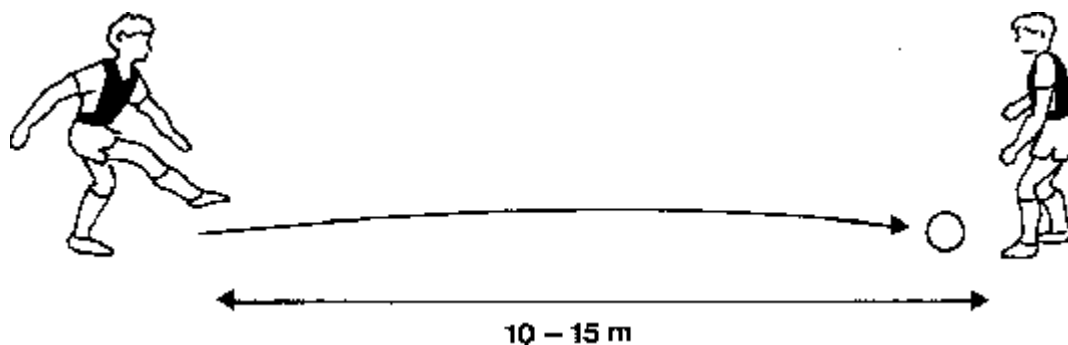
Les joueurs se passent le ballon de la manière suivante:

Contrôle à 3 touches suivi d'une passe

Contrôle à 2 touches suivi d'une passe

Passe à une touche

Entraîneur; rappelez à vos joueurs de prendre la bonne décision de contrôler le ballon avant et de passer ensuite **ou** seulement passer à la première touche.



Les joueurs travaillent en équipes de 2; 8 joueurs se passent le ballon et se déplacent librement à l'intérieur de la surface de jeu (quart de terrain ou surface d'entraînement de 50m x 30m).

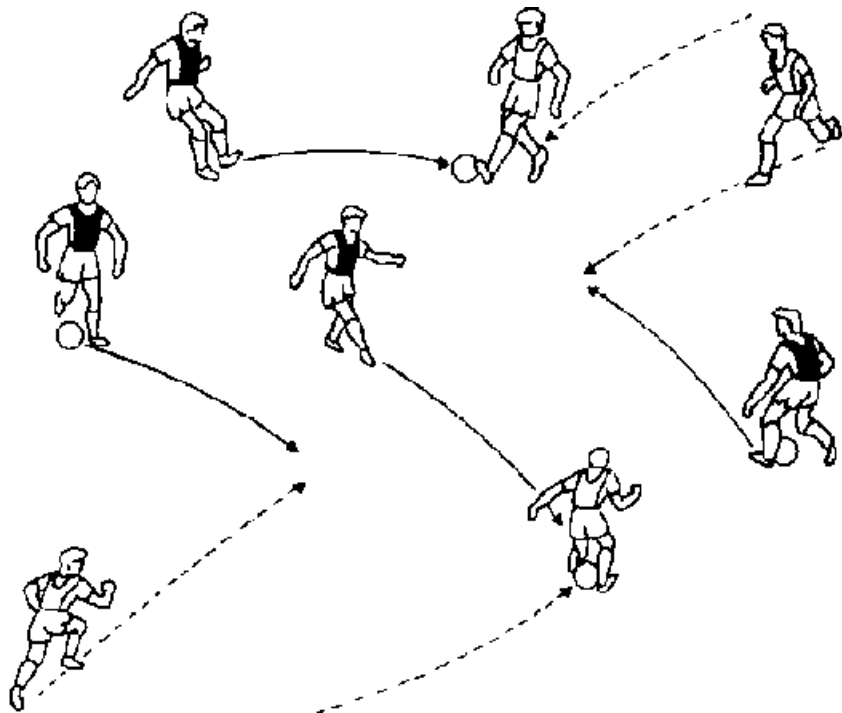
Les joueurs effectuent des passes dans les espaces libres, droit devant leurs coéquipiers.

Les joueurs doivent savoir doser la puissance de la passe; elle doit être percutante mais pas trop forte.

Les joueurs tentent de contrôler le ballon à la première ou seconde touche.

Entraîneur; encouragez vos joueurs à varier les passes vers les pieds ou en vers les espaces libres. Rappelez à vos joueurs leurs mouvements de la tête – surveillez le ballon lorsqu'il vient vers vous,

levez la tête après la première touche pour voir où est votre coéquipier, baissez la tête pour botter le ballon. **Ceci est très important!**



Exercice d'habiletés (15 minutes)

6 attaquants c 2 défenseurs sur une surface d'entraînement de 40m x 40m.

Les attaquants se déplacent à l'intérieur du périmètre et se font des passes pour garder possession du ballon.

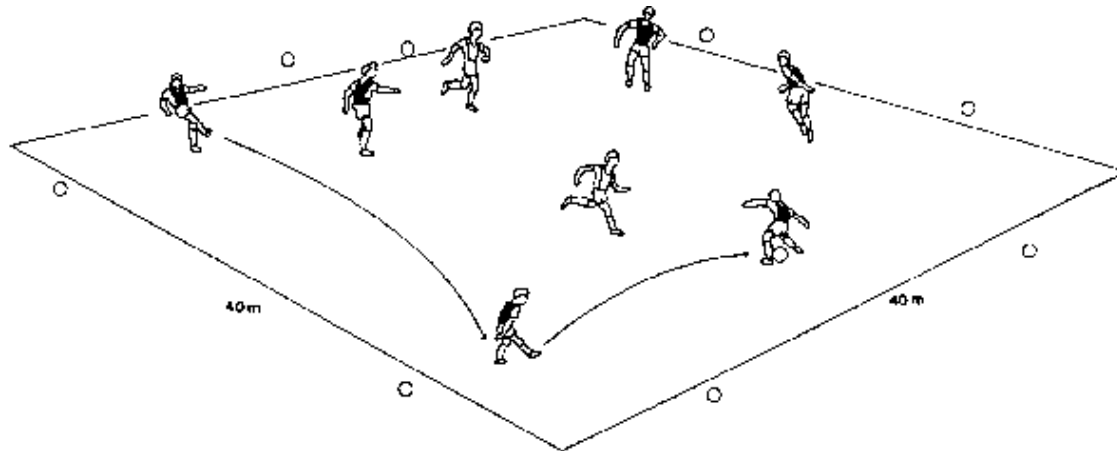
Les défenseurs tentent d'intercepter le ballon ou de le forcer à l'extérieur du périmètre. Passes précises et bien calibrées.

Tenter de contrôler le ballon avec 2 touches. Se détendre au moment où le ballon touche la partie du corps.

Les défenseurs "harcèlent" pour mettre de la pression sur les attaquants.

Pour soutenir le rythme de l'exercice, les joueurs utilisent les ballons disposés autour du terrain plutôt que de récupérer les ballons sortis. Inverser les rôles.

Entraîneur; rappelez constamment à vos joueurs de surveiller et de garder une bonne distance du ballon. En étant près l'un de l'autre, ils aident les défenseurs.

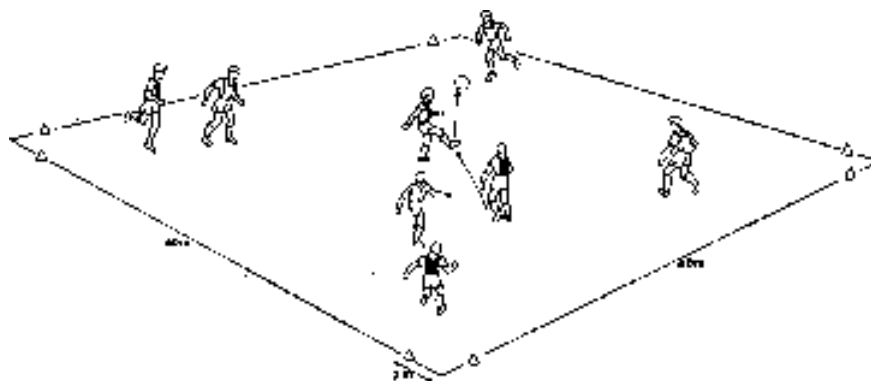


Jeu connexe (15 minutes)

4 c 4 sur une surface d'entraînement de 40m x 40m. Jeu à 3 touches pour tous.

Des buts peuvent être marqués dans n'importe quel coin du périmètre.

Insistez pour que les joueurs exécutent des passes précises et contrôlées, appuient le porteur du ballon et effectuent des passes de différentes longueurs.



Mini ou maxi match (20 minutes)

Retour au calme (5 minutes)

Course lente et étirements.

Objectifs du jour de match:

L'entraîneur devrait voir les joueurs chercher pour des coéquipiers à qui passer le ballon. Deux passes devraient être effectuées par les joueurs.

L'entraînement est terminé!

Nous sommes-nous tous amusés?

Rappelez-vous, la clé du succès est de laisser les jeunes joueurs jouer!



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