

Être entraîneur au niveau de base

C'EST L'HEURE DE L'ENTRAÎNEMENT!

8-9 ans



SECTION IX Le jeu défensif

Objectif: Empêcher l'adversaire de marquer tout en respectant les Lois du Jeu. Prendre possession du ballon et générer une attaque.

Facteurs clés:

1. Être en position entre son but et le ballon.
2. Garder ses yeux sur le ballon.
3. Surveiller un joueur et forcer le porteur de ballon à se commettre.
4. Choisir l'angle d'approche qui empêche la progression de l'adversaire vers le but.

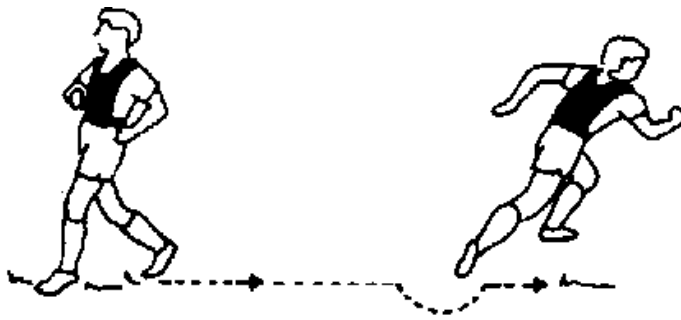
AU TRAVAIL!

8-9 ans

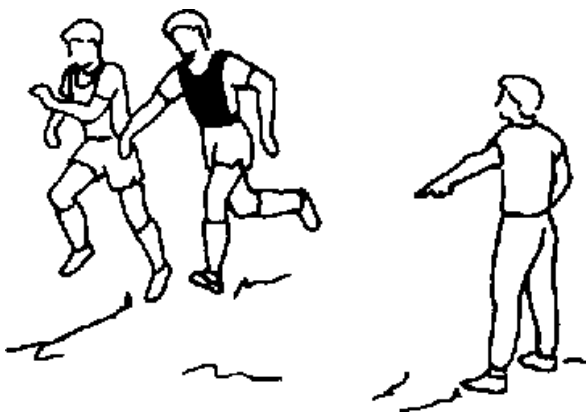
ÉQUIPEMENT REQUIS: Ballons, cônes et drapeaux.

Échauffement (10 minutes)

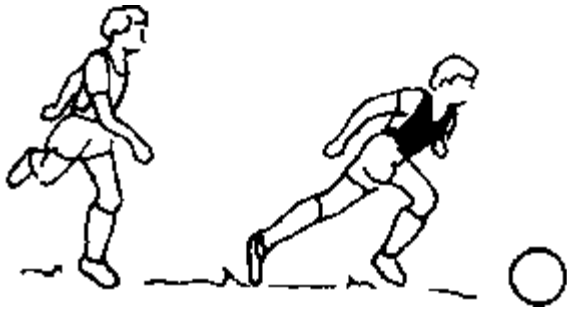
Les joueurs courent à reculons sur une distance de cinq à 10 mètres, puis pivotent et se mettent à courir à fond vers l'avant au signal de l'entraîneur.



Course sur place et sprint de cinq à 10 mètres au signal de l'entraîneur dans la direction indiquée (devant, derrière, à droite ou à gauche) tout en maintenant son équilibre.



"Camion-remorque": Le joueur sans ballon traîne derrière le joueur qui a le ballon. Le porteur de ballon (camion) tente de s'échapper de la remorque.



Étirements.

Technique (10 minutes)

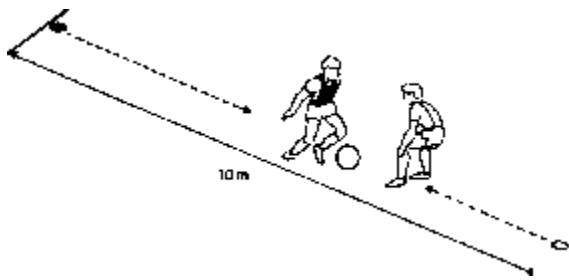
"Forcer le jeu" – Cet exercice se fait en groupe de deux. Un premier joueur (attaquant) a le ballon à 10 mètres du deuxième joueur (défenseur). L'attaquant avance. Au même moment, le défenseur force vers l'attaquant et réduit la marge de manœuvre de l'adversaire.

Les deux joueurs forcent ainsi l'autre à retraire à sa position de départ. Aucun tacle n'est permis. Les joueurs forcent le jeu en bougeant latéralement.

Inverser les rôles après cinq minutes.

L'entraîneur doit mettre l'emphase avec les défenseurs sur leur :

- vitesse initiale vers le ballon
- décélération avant de l'atteindre
- position basse et équilibrée avec un pied devant et les genoux pliés (position du boxeur)



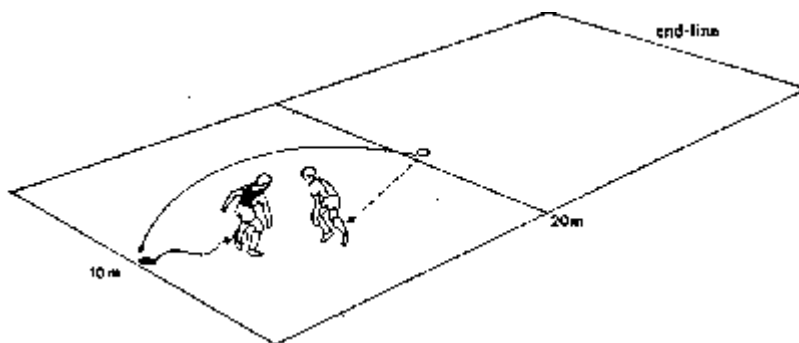
Technique (15 minutes)

Cet exercice se fait en groupe de deux avec un ballon dans une aire de 20m x 10m.

Le défenseur passé le ballon à l'attaquant et le force à se commettre. L'attaquant se déplace lentement alors que le défenseur force le joueur vers la ligne de fond.

Le défenseur demeure à une distance de deux mètres du ballon et se concentre sur le ballon en gardant l'équilibre. Le défenseur ne tente pas de prendre le ballon (mais il peut s'en emparer si l'autre joueur en perd le contrôle).

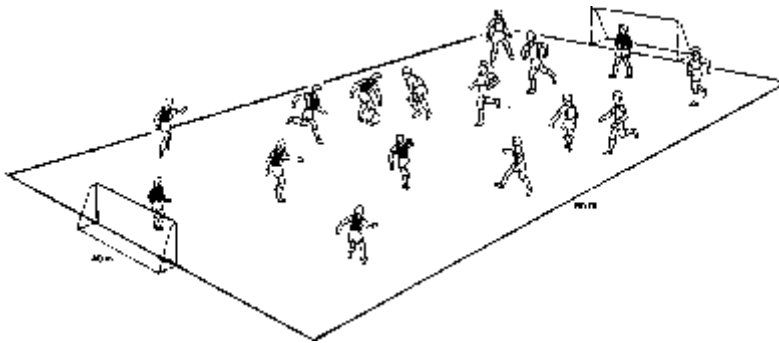
Variation: L'attaquant avance en zigzags pour tenter de déséquilibrer le défenseur.



Jeu (15 minutes)

Huit contre huit dans une moitié de terrain (60m x 50m).

L'entraîneur doit forcer le porteur de ballon à déjouer un défenseur avant de passer ou de tirer.



Mini-match (10 minutes)

Détente musculaire (5 minutes)

Jogging et étirement légers.

L'entraînement est terminé!

**Est-ce que tout le monde a eu du plaisir?
Est-ce que tout le monde a eu une occasion égale de jouer?
Est-ce que ce fut une expérience positive pour tous?**

L'entraîneur doit se souvenir d'encourager ou de faire des commentaires positifs à chaque joueur!



C'EST L'HEURE DE L'ENTRAÎNEMENT!

8-9 ans



SECTION X Le jeu offensif

Objectif: Amener le ballon dans la zone adverse le plus rapidement possible afin de créer des occasions de marquer.

Facteurs clés:

1. Le joueur doit garder la tête haute afin de voir quelles sont ses possibilités pour tirer ou passer le ballon.
2. Les autres joueurs doivent se démarquer – près, loin et sur les ailes.
3. Les joueurs doivent communiquer (même par contact visuel).

AU TRAVAIL!

8-9 ans

ÉQUIPEMENT REQUIS: Ballons, cônes et drapeaux.

Échauffement (10 minutes)

"Tag mobile" - 16 joueurs divisés en deux équipes de huit avec un ballon dans une aire de 30m x 20m (surface de réparation ou cercle central).

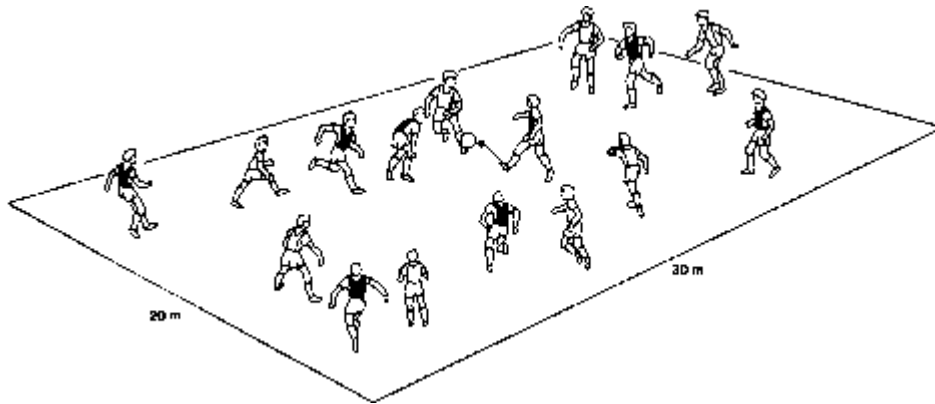
Chaque équipe tente de marquer des points en frappant un adversaire avec le ballon sous le genou tout en maintenant la possession du ballon.

Seule la passe est admise. Limitez le nombre de touches selon l'habileté de vos joueurs (pas plus de trois ou quatre). Le dribble n'est pas permis.

L'équipe adverse prend possession du ballon lorsque ce dernier sort des limites ou si le ballon frappe un joueur plus haut que le genou.

Les joueurs accumulent les points.

Ajoutez un deuxième ballon au besoin.



Étirements

Technique (10 minutes)

Cet exercice se fait en groupe de deux avec un ballon dans une aire de 10m x 10m.

Frappez le ballon bas vers le partenaire en faisant un pas.

L'entraîneur doit mettre l'emphase sur:

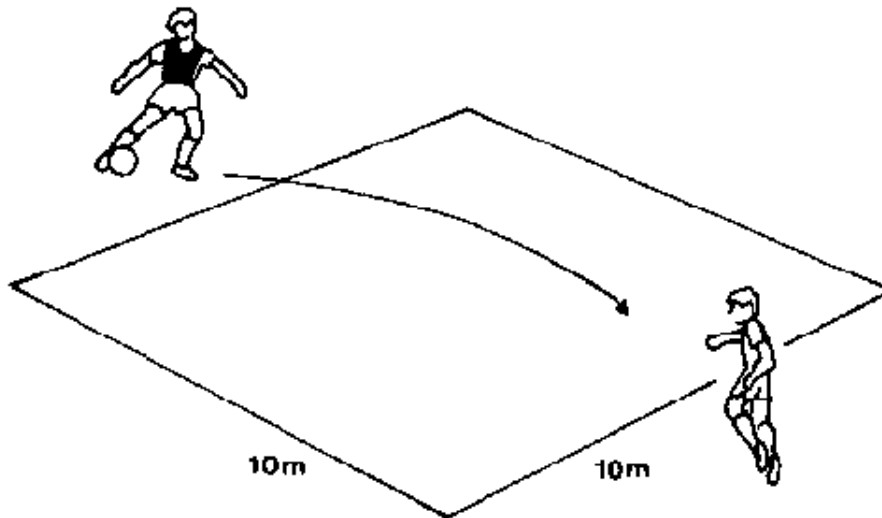
- les yeux sur le ballon
- la tête droite
- la cheville immobile du pied qui fait contact (l'orteil en extension, la cheville tendue).
- une frappe en une ou deux touches
- précision

Les attaquants (un par aire d'exercice) prennent leur tour à tirer au but. Le gardien se déplace pour faire face au tireur. Les attaquants servent le ballon et le récupèrent pour les autres. Si le gardien effectue l'arrêt, il se tourne pour servir à l'autre tireur. Il se peut que le gardien effectue lui-même tous les services.

Mettez l'emphase sur une frappe en une ou deux touches et des tirs bas à droite ou à gauche du gardien.

On peut accumuler le pointage.

Inversez les rôles après un certain nombre de tirs/buts/minutes.



Technique (10 minutes)

Cinq joueurs positionnés tel qu'illustré ci-dessous.

Une prolongation de la technique précédente: le gardien sert le ballon dans une aire d'exercice pour initier un exercice à un contre un.

Aussitôt que possible, un joueur tire au but.

Si le ballon atteint la limite de l'aire d'exercice, une autre paire de joueur commence l'exercice à un contre un.

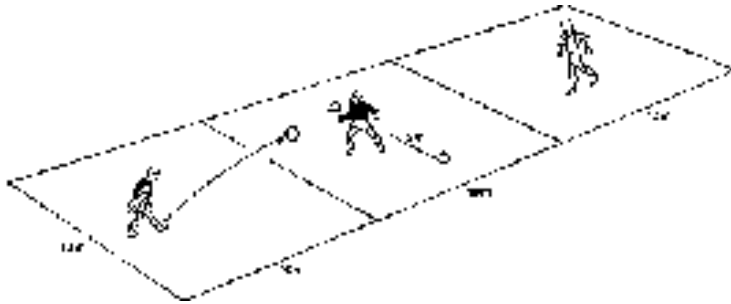
Si le gardien effectue l'arrêt, il se tourne pour servir le ballon vers une aire d'exercice et ainsi de suite.

On peut accumuler le pointage.

On peut changer de gardien après un certain nombre de tirs/buts/minutes.

L'entraîneur doit mettre l'emphasis sur:

Un jeu en une ou deux touches

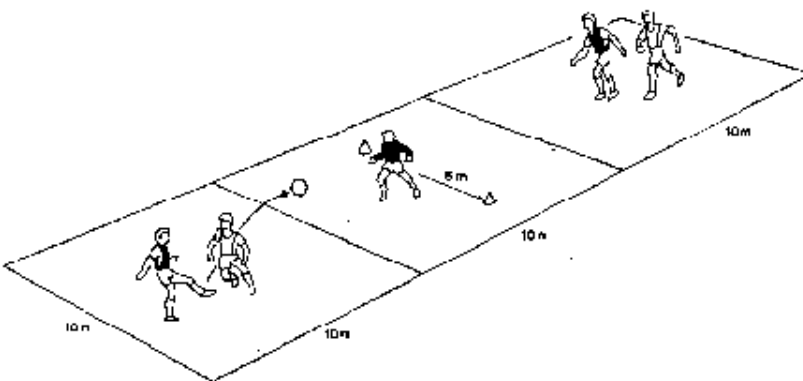


Jeu (15 minutes)

Cinq contre cinq en plus d'un joueur libre. Les autres joueurs sont ramasseurs de ballon et entrent en rotation comme joueur libre à chaque minute ou deux.

Le joueur libre joue pour l'équipe en possession du ballon, donnant ainsi un avantage numérique à l'équipe en attaque.

Mettez l'emphasis sur la qualité et la quantité des tirs au but.



Mini-match (20 minutes)

Détente musculaire (5 minutes)

Jogging et étirement léger.

L'entraînement est terminé!

Alors que vient la fin de la saison, l'entraîneur doit faire le bilan.

Demandez-vous:

- *Suis-je bien préparé pour les entraînements?
- *Est-ce que mes entraînements contiennent assez d'activités pour chaque enfant?
- *Est-ce que je fais la promotion du respect envers les règlements et les officiels ?
- *Est-ce que j'aide activement les joueurs en difficulté?
- *Est-ce que je rends les entraînements plaisants pour tous?



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