

Être entraîneur au niveau de base

C'EST L'HEURE DE L'ENTRAÎNEMENT!
8-9 ans

SAISON II
1ère PARTIE



Le dribble

Facteurs clés:

1. Tête levée.
2. Changez de vitesse.
3. Changez de direction.
4. Utilisez différentes parties du pied.

À l'entraînement!

8-9 ans

VÉRIFICATION D'ÉQUIPEMENT: Cônes, ballons et dossards

Échauffement (20 minutes)

16 à 18 joueurs

Aire de 20 m x 30 m

(Utilisez une aire plus restreinte lorsqu'il y a moins de joueurs.)

Chaque joueur a un ballon

Tous les joueurs se déplacent dans l'aire.

Réviser les instructions "arrêtez", "allez-y", "tournez" et "changez". **(Voir l'entraînement des 6 et 7 mai pour plus de détails.)**

Autant que possible, gardez les joueurs en mouvement en leur signalant les instructions ci-haut mentionnées.

Dirigez les joueurs à accélérer ou à ralentir leur contrôle du ballon. Par exemple : vous pouvez **DIRE** :

Plus vite, plus vite, plus lent, plus lent, changez. etc.

Dites ensuite :

Alors que vous vous déplacez, cherchez un espace libre. Cet espace sera disponible pour une seconde ou deux. Poussez le ballon vers l'espace libre et suivez le ballon. Utilisez juste assez de force lorsque vous poussez le ballon pour qu'il se rende dans l'espace, mais qu'il n'en sorte pas.

Les joueurs doivent constamment changer de direction et pivoter utilisant les parties différentes du pied et de mouvements de corps. Utilisez les mouvements de corps pour effectuer une feinte dans une direction (ex : baissez l'épaule gauche mais déplacez-vous à droite, utilisant l'extérieur du pied droit pour frapper le ballon.)

Faites en sorte que les joueurs pratiquent leurs propres mouvements. Encouragez-les à faire des expériences !

Lorsque vous voyez qu'un joueur tente quelque chose de différent et de bien, faites que ce joueur montre son mouvement aux autres et qu'ils le pratiquent. Lorsqu'ils croient avoir acquis cette technique, ils peuvent venir et le montrer à l'entraîneur.

ÉTIREMENT:

À toutes les quatre ou cinq minutes, signalez un arrêt pour que les joueurs effectuent un ou deux étirements.

Techniques (10 minutes)

Faites trois lignes de cinq cônes, à cinq mètres d'intervalle.

Placez cinq ou six joueurs avec un ballon chacun devant chacune des lignes.



DITES :

À mon signal, le premier joueur passe entre les cônes. Dès qu'il atteint le premier cône, le deuxième joueur part et fait de même. Dès que le deuxième joueur atteint le premier cône, le troisième joueur part et ainsi de suite.

Chaque joueur passe entre les cônes. Lorsqu'il atteint le dernier cône de la ligne, il le contourne et dribble le ballon le long de la ligne jusqu'à ce qu'il reçoive le signal de s'arrêter.

Dites aux joueurs de regarder vers les autres joueurs qui viennent vers eux pour qu'ils les contournent et dépassent les joueurs plus lents.

Rappelez aux joueurs qu'ils doivent passer entre tous les cônes!

Les joueurs doivent garder la tête haute pour s'enlever du chemin des joueurs qui viennent vers eux.

Après une minute d'exercice, commencez à varier – utilisez seulement un pied, utilisez l'extérieur des deux pieds, utilisez seulement l'intérieur des deux pieds, etc.

Technique (10 minutes)

Refaire l'exercice précédent en ajoutant l'élément de course entre les équipes. La première équipe qui complète le parcours "x" fois doit s'asseoir. Variez les courses en limitant les joueurs à l'utilisation d'un côté des pieds seulement ou d'un seul pied.

Utilisez un seul ballon par équipe.

Le ballon doit être immobilisé au premier cône avant que le joueur suivant parte. La course s'arrête lorsque le ballon est immobilisé au premier cône et que tous les joueurs de l'équipe sont assis.

Match (20 minutes)

Formez quatre équipes de quatre personnes sur deux terrains d'une aire de 20 x 30 mètres.

Disputez des matchs à quatre contre quatre (ou peut-être à quatre contre trois ou à quatre contre cinq) avec les gardiens.

Deux conditions doivent être respectées avant qu'un tir au but puisse être effectué ou qu'un but soit marqué :

- Le joueur doit dribbler le ballon autour d'un joueur adverse.
- L'équipe doit compléter au moins deux passes.

(Lorsqu'un joueur effectue un tir, il doit reprendre les conditions avant de procéder à nouveau).

Après 10 minutes, changez les paires d'équipes et débutez un autre match.

À chaque fois qu'un but est marqué, les deux équipes doivent changer de gardien de but.

Récupération (5 minutes)

À la fin du deuxième match, faites courir les joueurs autour des terrains (cônes) deux fois et réunissez-les autour de vous pour des instructions.

Libérez les joueurs

Établissez la routine que les joueurs s'assemblent en demi-cercle devant vous à la fin de chaque match et chaque entraînement. Que personne ne quitte en toute hâte! Ceci vous permet de parler à vos joueurs, puis de les libérer de façon organisée.

L'entraînement est terminé!

**Est-ce que tout le monde a eu du plaisir?
Est-ce que tous les participants ont eu du succès?**



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