

Être entraîneur au niveau de base

C'est l'heure de l'entraînement!

8-9 ans

**SAISON II
2^e PARTIE**



La passe et le contrôle

Facteurs clés :

1. Précision/l'œil sur le ballon.
2. Rythme et équilibre.
3. Partie du pied.
4. Prise de décision (première touche)

À l'entraînement!

8-9 ans

VÉRIFICATION D'ÉQUIPEMENT : Ballons, cônes et dossards.

Échauffement (10 minutes)

Étirements.

Placez les joueurs en groupe de deux dans une aire de 5 m x 10 m ou entre deux cônes à 10 m l'un de l'autre.

Chaque joueur se positionne à proximité d'un but.

Chaque joueur pousse le ballon vers l'autre joueur avec l'intérieur du pied.

Le joueur qui reçoit le ballon le contrôle avec une seule touche et le passe à nouveau avec une deuxième touche.

Entraîneurs, lorsque le ballon est en mouvement, surveillez le mouvement de tête des joueurs. Lorsque le ballon vient vers le joueur qui reçoit la passe, la tête devrait se pencher pour suivre le ballon. À la suite de la première touche, la tête doit se lever pour que le joueur regarde la personne à qui il envoie sa passe.

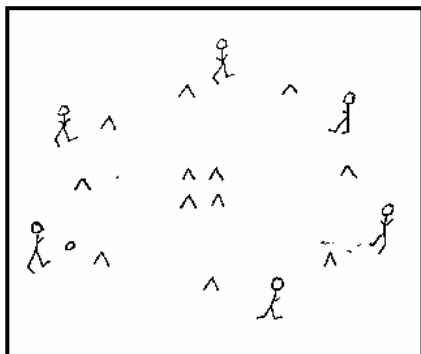
Entraîneurs, encouragez les joueurs à alterner pour utiliser chaque pied pour effectuer des passes et différentes parties du pied pour contrôler le ballon.

Lorsque les joueurs peuvent effectuer des passes à 10 m, reculez les cônes à une distance de 15 m et essayez à nouveau.

Technique (15 minutes)

Préparation :

Créez deux cercles de 15 m et organisez le même exercice dans chaque cercle. Placez quatre grands cônes dans un carré au milieu du cercle.



Les joueurs doivent se tenir face à face avec leur partenaire de l'exercice précédent, à l'extrémité opposée du cercle, avec un ballon pour chaque paire de joueurs.

Chaque paire de joueurs passe le ballon aller-retour à travers le cercle, tout en tentant de renverser les cônes au centre. Lorsque tous les cônes sont tombés, remplacez-les et recommencez l'exercice

Progression (15 minutes)

Utilisez les deux cercles mais avec un seul ballon par cercle et en remplaçant les quatre cônes au centre par un joueur.

Les joueurs à l'extérieur du cercle doivent passer le ballon à travers le cercle en gardant le ballon hors de portée du joueur au centre. Ce dernier ne peut sortir du cercle et les autres joueurs ne peuvent entrer dans le cercle.

Alternez les joueurs à chaque minute.

Entraîneurs, faites en sorte que les joueurs prennent un pas vers l'extérieur du cercle. Ainsi, ils auront un certain espace devant eux à l'extérieur du cercle.

Entraîneurs, encouragez les joueurs à lever la tête après qu'ils aient pris contrôle du ballon, qu'ils choisissent un joueur vers qui envoyer la passe et qu'ils effectuent la passe. Plus rapidement cette décision est prise, mieux c'est!

Mini-match (20 minutes)

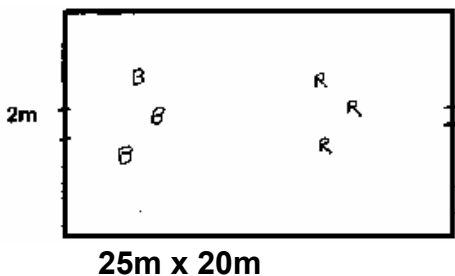
Préparation :

Aire de 20 m x 25 m

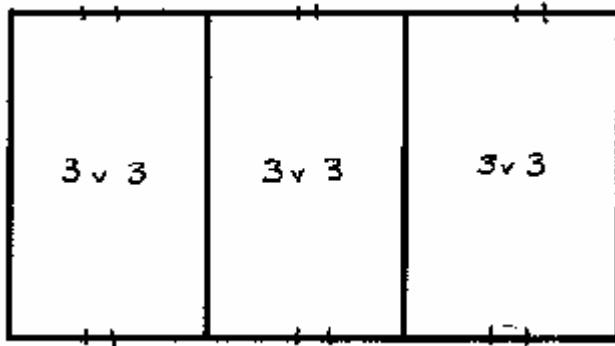
Trois contre trois sans gardiens de but – utilisez les dossards (ex : trois rouges, trois bleus, etc. pour désigner les équipes)

Petits buts (2 m)

Un ballon



Préparation du terrain :



****Entraîneurs, utilisez un terrain de 25 m x 30 m si vous jouez à quatre contre quatre.***

Trois passes doivent être effectuées avant qu'un but soit marqué.

Alternez les équipes à chaque cinq minutes.

Entraîneurs, vous pourriez décider de remettre les ballons en jeu en les plaçant au sol plutôt qu'en effectuant une remise en touche.

Cette remise en jeu doit être libre de toute obstruction et ne doit pas compter comme faisant partie d'une des trois passes requises avant de marquer un but.

Entraîneurs, encouragez les joueurs à former des triangles avec beaucoup de mouvement.

Récupération (5 minutes)

Courez et marchez autour du terrain.

Étirements légers

Réunissez-vous en demi-cercle devant l'entraîneur pour les derniers commentaires et d'autres instructions. Libérez vos joueurs.

Entraîneurs, établissez une routine de récupération tôt dans la saison. Ceci devrait simplement devenir une habitude. Vous transmettez un comportement positif à l'égard de l'importance de la récupération.

L'entraînement est terminé!

Entraîneurs,

- **Vos joueurs ont-ils été mis au défi?**
- **Est-ce qu'ils ont eu du succès?**

Entraîneurs, utilisez les réponses à ces questions pour vous aider à planifier votre prochaine session d'entraînement.



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