

Être entraîneur au niveau de base

C'EST L'HEURE DE S'ENTRAÎNER!

8-9 ans



Saison II, 4^e partie

La passe

Facteurs clés :

1. Vitesse/rythme/ardeur
2. Précision – les yeux sur le ballon
3. Partie du pied et du ballon
4. Première touche / prise de décision

À l'entraînement!

8-9 ans

VÉRIFICATION D'ÉQUIPEMENT : Ballons, cônes et dossards.

Échauffement : (10 minutes)

Préparation :

Quatre joueurs dans un rectangle. Chaque paire de joueur a un ballon.

Le receveur s'avance vers l'avant et reçoit la passe. Le passeur recule pour reprendre sa place. Tous les joueurs pratiquent cet exercice en alternant du pied gauche au pied droit.

Entraîneurs, assurez-vous que les joueurs effectuent des passes moins vigoureuses pour que le receveur s'avance pour saisir la passe.

Séquence :

- “trois touches” : Le ballon est reçu avec l'intérieur du pied, une touche avec l'extérieur suit pour changer l'angle et une passe avec l'intérieur du pied complète la séquence.
- “deux touches” : Le ballon est reçu avec l'intérieur du pied avec un angle léger et la tête levée. Le joueur baisse ensuite la tête pour passer le ballon avec l'intérieur du pied.
- “deux touches” : Le ballon est reçu avec l'extérieur du pied. Il retourne la passe avec l'intérieur du même pied.
- “une touche” : passe de l'extérieur à l'intérieur d'une fois à l'autre.
- passe aléatoire : sans ordre particulier, pratiquer tous les types de réception et de passe.

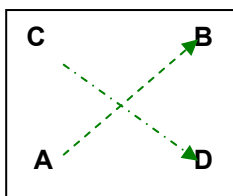
Entraîneurs, vous devez encourager vos joueurs à :

- ***devenir confortable avec leur pied “faible”.***
- ***“pelleter” la passe avec l'extérieur du pied jusqu'à ce qu'ils soient confortables.***
- ***se déplacer vers le ballon lorsqu'ils reçoivent la passe et reculer après avoir passé le ballon.***
- ***prendre des décisions rapides afin de préparer leur position de corps pour passer ou recevoir la passe.***
- ***développer le sens du ballon («connaître » le ballon).***

Technique (10 minutes)

Préparation :

Quatre joueurs dans un rectangle. Chaque paire de joueurs a un ballon.



A et B passent le ballon dans la diagonale.
C et D passent le ballon dans l'autre diagonale.

Entraîneurs, vous devez encourager vos joueurs à :

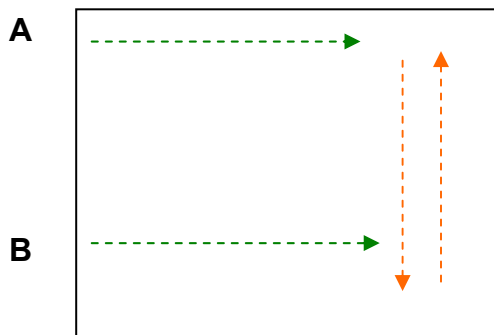
- être conscients de l'autre ballon et des mouvements des autres joueurs.
- effectuer une touche supplémentaire lorsque nécessaire pour remettre le ballon au bon moment.
- être conscient de la vigueur de la passe.

Technique: Passer avec l'intérieur du pied (10 minutes)

Préparation :

Quatre joueurs dans une aire de 10 m x 10 m avec deux ballons.

Deux joueurs au coin ont le ballon qu'ils passent directement au receveur. Lorsque le receveur court dans le rectangle, il reçoit le ballon et le repasse directement avec l'intérieur du pied. Faites-les alterner du pied gauche au pied droit à chaque fois.



Les deux receveurs courent dans l'aire en contrôlant le ballon avec l'intérieur du pied le plus éloigné du passeur.

La première touche est faite à un angle vers le passeur. La deuxième touche est la passe avec l'intérieur du même pied.

Le passeur se tourne ensuite et court vers l'autre côté où il utilise l'intérieur de l'autre pied pour contrôler le ballon et effectuer la passe.

Entraîneurs, rappelez l'importance de :

- l'ardeur de la course

- *la vitesse de la passe*
- *la première touche*
- *regarder vers la cible, puis le ballon et gardez la tête immobile lorsque vous faites contact avec le ballon.*

Technique: Passer avec l'extérieur du pied (10 minutes)

Quatre joueurs dans une aire de 10 m x 10 m avec deux ballons.

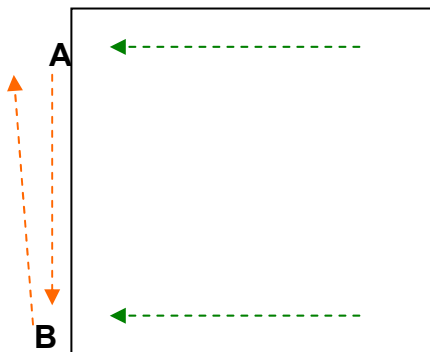
Deux joueurs dans les coins passent directement vers le receveur. Alors que les receveurs courent dans l'aire, ils reçoivent le ballon et le passent directement avec l'extérieur du pied, changeant du pied droit au pied gauche à chaque fois.

Deux receveurs courent dans l'aire en contrôlant le ballon avec l'extérieur du pied le plus près du passeur.

Le joueur contrôle le ballon vers le passeur. Le receveur frappe ensuite le ballon avec l'extérieur du même pied vers le passeur.

Pelletez le ballon jusqu'à ce que le mouvement devienne plus naturel.

Le passeur se tourne ensuite et court vers l'autre coin où il utilise l'extérieur de l'autre pied pour contrôler et passer le ballon.



Entraîneurs, rappelez l'importance de :

- *aller vers le ballon*
- *les passeurs jouent le ballon rapidement*
- *la première touche pour se donner de l'espace pour jouer*
- *essayer d'abord de "pelleter" le ballon afin d'être confortable.*

Mini match (20 minutes)

Préparation :

Deux terrains de 25 m x 35 m. Jouez à quatre contre quatre utilisant des petits buts.

Utilisez les gardiens de but. Les gardiens changent à rotation à chaque fois qu'un but est marqué.

Entraîneurs, encouragez l'utilisation de l'intérieur et de l'extérieur du pied.

Effectuez une rotation d'équipe à chaque cinq minutes.

Rappelez-vous! Le facteur le plus important dans la formation de joueurs de soccer habiles est de simplement laisser les enfants jouer!

Récupération (5 minutes)

Suivez la routine établie pour la récupération. Ceci devrait maintenant être une habitude!

Les joueurs se réunissent autour de l'entraîneur à la conclusion de chaque session d'entraînement pour recevoir des commentaires, des instructions et des annonces. ***Que personne se sauve!***

L'entraînement est terminé!

Est-ce que tous ont eu du plaisir? Si les enfants ne s'amuse pas lors de vos entraînements, ils pourraient ne pas être de retour à la prochaine session !

Entraîneurs, ne perdez pas de temps d'entraînement sur des stratégies d'équipe, sur des jeux défensifs serrés, sur les positions de joueurs ou sur des exercices sans ballon.

LAISSEZ LES ENFANTS JOUER!

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