

Être entraîneur au niveau de base

C'EST L'HEURE DE L'ENTRAÎNEMENT

8-9 ans



SAISON 2, SECTION V

Passe et tir avec le dessus du pied

Facteurs clés de contrôle :

Surveillez le mouvement de la tête.

Quand le ballon arrive vers un joueur, il/elle regarde le ballon. Le joueur contrôle le ballon avec la première touche tout juste devant lui/elle. Le joueur regarde pour trouver une cible, puis baisse les yeux et botte le ballon.

Facteurs clés de la passe :

Le ballon doit être placé devant à une distance confortable (un pas).

Le joueur prend un pas et place le pied qui ne botte pas à une distance confortable (30 à 40 cm) à côté du ballon. Le joueur regarde le ballon et d'un mouvement, botte le ballon avec le dessus du pied vers le joueur cible. Le suivi du pied qui botte doit être directement vers la cible.

À l'entraînement !

8-9 ans

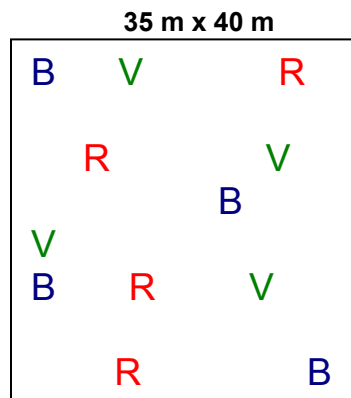
VÉRIFICATION D'ÉQUIPEMENT : Ballons, cônes et dossards.

Échauffement (10 minutes)

Divisez l'équipe en trois groupes. Donnez à chaque groupe des dossards d'une couleur différente (rouge, bleu et vert).

Chaque groupe a un ballon.

Placez tous les joueurs dans un rectangle de 35 x 40 m.



Que tous les joueurs rouges courent et passent leur ballon seulement à d'autres joueurs rouges. Les bleus passent seulement aux bleus. Les verts passent seulement aux joueurs verts.

Entraîneurs, vous aurez trois équipes qui passeront et se déplaceront au même moment. Ceci force les joueurs qui passent à chercher une cible. Cela rend aussi les joueurs qui reçoivent la passe attentif à des endroits où se démarquer pour recevoir le ballon.

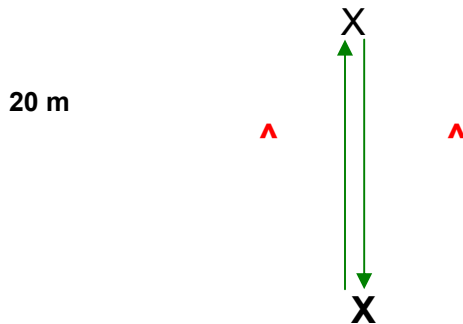
Après cinq minutes, faites une petite compétition pour voir quelle équipe peut réussir le plus de passes en une minute. Répétez.

Technique : Passe avec le dessus du pied (10 minutes)

(Ceci signifie – orteils pointés et la frappe avec le dessus du pied. Rappelez-vous – précision d'abord, puissance ensuite...)

Préparation :

Les joueurs sont en groupe de deux avec un ballon et deux cônes.
Faites un petit but avec les cônes. (4 m de séparation).
Les joueurs se tiennent de chaque côté du but.



Les joueurs passent le ballon l'un à l'autre entre les cônes.

Entraîneurs, rappelez aux joueurs :

- *Qu'ils doivent botter le ballon de la même façon que lors de l'exercice de passe.*
- *Que le mouvement de tête est le même qu'au moment où ils courent pour obtenir le ballon (Ils regardent le ballon – tête baissée. Ils touchent le ballon. Ensuite tête levée pour voir dans quelle partie du but ils peuvent tirer et comment le gardien réagit. Puis baisser le regard vers le ballon et botter. Donc – tête baissée, relevée puis baissée à nouveau.)*

Les joueurs doivent donner la priorité à la précision avant la puissance.

Entraîneurs, tentez faire en sorte que les joueurs contrôlent le ballon avec une touche, regardant le partenaire, baissant le regard vers le ballon puis botter le ballon vers le partenaire.

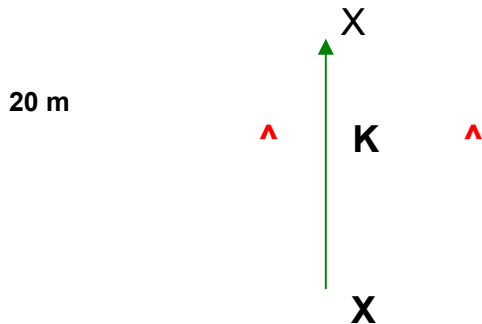
Changez les partenaires à toutes les deux minutes pour varier.

Technique : Tirer avec le dessus du pied (10 minutes)

Préparation :

Divisez les joueurs en groupes de trois. Chaque groupe a deux cônes et un ballon.

Faites un but avec les cônes, quatre mètres de largeur.
Placez un joueur devant le but. Les deux autres joueurs se tiennent de chaque côté du but à une distance de 10 m.



Un joueur tire au but (utilisant le dessus du pied). Si le ballon traverse le but vers le joueur de l'autre côté, il/elle le contrôle et tire au but.

Si le gardien arrête le tir, le gardien roule le ballon vers le joueur de l'autre côté pour son tir.

Entraîneurs, rappelez aux joueurs :

- ***Le mouvement de la tête***
- ***La précision avant la puissance***
- ***Suivre le tir avec le pied du botté vers la partie du but que le joueur vise.***

Technique : Tirer avec le dessus du pied (10 minutes)

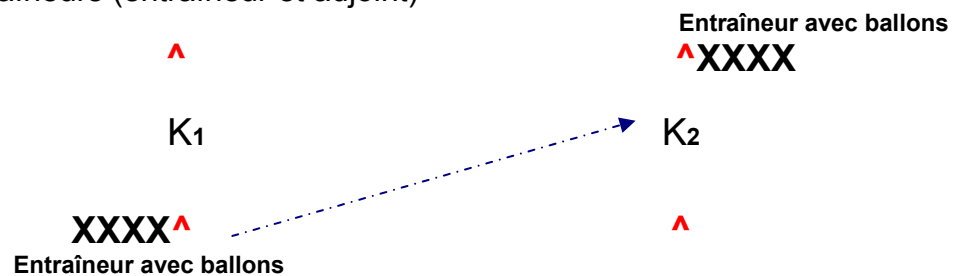
Préparation :

Deux buts opposés à 2,5 m de séparation

Deux gardiens

Deux groupes de joueurs

Deux entraîneurs (entraîneur et adjoint)



Veillez prendre note qu'il ne s'agit pas d'un entraînement opposant deux équipes.

Chaque entraîneur pousse un ballon vers le but opposé. Un joueur du groupe de cet entraîneur court après le ballon, en prend contrôle, regarde pour voir où se trouve le gardien, baisse le regard vers le ballon et prend un tir.

Prenez note qu'il y aura un tir arrivant sur les deux buts.

Après cinq minutes, changez la disposition. Que les joueurs soient maintenant des deux côtés de chaque but.

Chaque entraîneur possède deux ballons. Chaque entraîneur sert le ballon en alternance.



L'entraîneur #1 sert un ballon vers l'autre but.

Un joueur de chaque équipe de l'entraîneur #1 chasse le ballon. Le joueur qui obtient le ballon tente de tirer au but. Le joueur qui n'obtient pas le ballon doit maintenant chasser le ballon.

Après qu'un tir soit pris, l'entraîneur #2 fait la même chose.

Continuez d'alterner de cette façon.

Les joueurs se remettent en ligne à la fin.

Mini-match (20 minutes)

Préparation :

Divisez le groupe en quatre petites équipes. Placez un gardien de but. Jouez à trois sur trois en plus du gardien de but sur un terrain de 35 x 25 mètres.

Entraîneurs, encouragez le tir. Rappelez aux joueurs le mouvement de tête et le suivi après le botté.

Changez d'équipe à toutes les sept minutes.

Récupération (5 minutes)

À ce moment, votre équipe devrait avoir développé l'habitude de suivre les routines établies pour la récupération. Réunissez les joueurs autour de vous pour des derniers commentaires et instructions. Que personne se sauve!

L'entraînement est terminé!

**Est-ce que tous ont eu du plaisir ?
Est-ce que les joueurs obtiennent du succès ?**

Entraîneurs, tentez de donner un rapport positif à chaque joueur individuellement au moins une fois durant l'entraînement.



Si vous avez des questions, des commentaires ou des suggestions à propos du Coin des entraîneurs, faites-nous les parvenir par courriel à : ray_clark@soccercan.ca