

# Être entraîneur au niveau de base

## C'EST L'HEURE DE L'ENTRAÎNEMENT

8-9 ans



### SAISON 2, SECTION VI Pivot, dribble et tir

#### Facteurs clés :

1. Équilibre
2. Mouvement
3. Utiliser plusieurs surfaces
4. Changer de direction
5. Pivoter avec le ballon

### À l'entraînement !

8-9 ans

**VÉRIFICATION D'ÉQUIPEMENT** : Ballons, cônes et dossards.

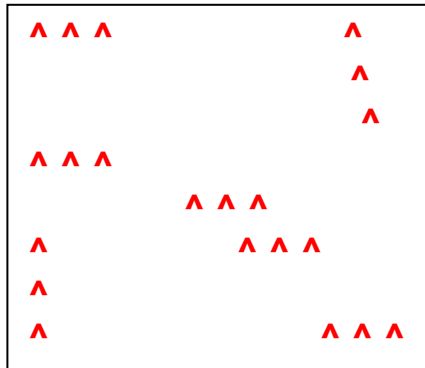
## Échauffement (10 minutes)

### Préparation :

Aire de 25 x 35 m.

L'entraîneur place des séries de trois cônes (espace d'un mètre entre les cônes au total - ^ ^ ^ )

← 1 m →



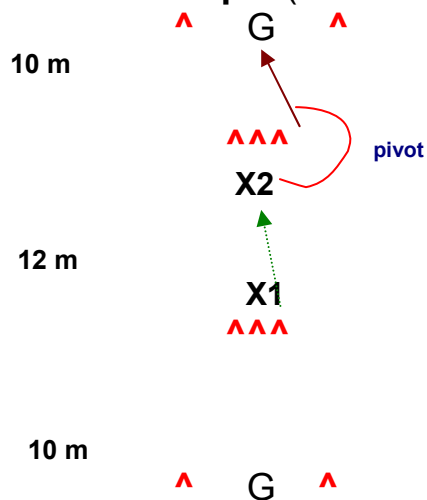
Chaque joueur a un ballon et se déplace dans l'aire.

Chaque joueur doit approcher les cônes de face, pivoter devant et faire le tour de la série.

Chaque joueur doit pivoter à droite et à gauche, et utiliser différents pivots pour éviter les cônes (défenseur).

**ESSAYEZ UNE FAÇON DIFFÉRENTE À CHAQUE FOIS!**

### Développement technique (10 minutes)



X1 sert le ballon à X2.

X2 contrôle le ballon, tourne autour des cônes et prend un tir.

Le gardien donne le ballon à X2 qui le passe à X1 qui à son tour, passe autour des cônes et tire.

Changez de joueurs à tous les trois minutes.

Le receveur de ballon effectue toujours sa réception de passe le dos tourné au but.

Les joueurs doivent développer différentes techniques de réception de passe et de pivot pour passer à côté d'un défenseur pour prendre un tir ou effectuer une passe.

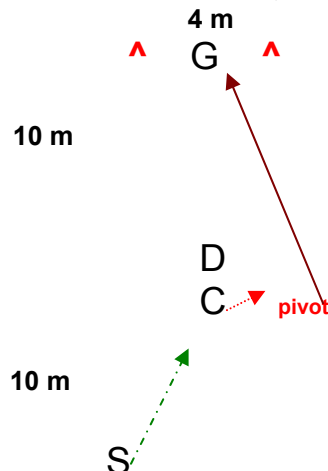
***Une bonne technique à développer est de baisser une épaule dans une direction tout en contrôlant le ballon et se dirigeant dans l'autre direction.***

***Entraîneurs tentez de faire en sorte que les joueurs :***

- ***Développent l'habileté de pivoter à gauche et à droite.***
- ***Utilisent l'intérieur et l'extérieur des deux pieds pour contrôler le ballon hors de portée du défenseur.***
- ***Puis de rapidement se placer entre le défenseur et le ballon au moment qu'il pivote.***

## **Développement technique (15 minutes)**

G - Gardien, D – Défenseur, C – Joueur cible, S – Serveur



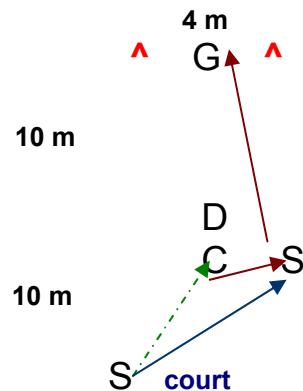
S sert le ballon à C.

C contrôle d'une seule touche, pivote et tire au but.

***Touche de contrôle – essayez d'utiliser l'intérieur et l'extérieur du pied droit et du pied gauche.***

***Entraîneurs, le serveur doit communiquer avec le joueur cible pour lui dire de pivoter ou de garder le ballon.***

**Progression :**



S sert le ballon à C.

S soutient C en courant à sa droite ou à sa gauche.

C passe le ballon à S, qui tire au but.

***Entraîneurs, S doit communiquer avec C pour lui dire de garder le ballon, de lui passer et de tirer. Les enfants ont plus de difficulté à communiquer, il faut donc les encourager à le faire.***

L'entraîneur peut décider que le défenseur est passif, semi-actif ou actif.

Changez de positions après quelques minutes.

## **Mini -match simulé (25 minutes)**

### **Préparation :**

Deux aires de 25 x 35 m.

Quatre contre quatre, incluant les gardiens

### **QUELQUES CONDITIONS!!!**

**Première condition** – Le joueur cible doit recevoir le ballon, le dos tourné au but pour : (1) pivoter et tirer ou (2) placer la passe à un coéquipier qui effectue le tir.

**Deuxième condition** – Les joueurs doivent communiquer pour s'aider.

L'entraîneur regarde jusqu'à ce qu'il y ait un besoin évident de communication. Si cela ne se produit pas, l'entraîneur siffle pour accorder un coup franc contre l'équipe qui ne communique pas.

***Entraîneurs, après avoir été avertis à deux ou trois occasions d'un manque de communication, les joueurs commenceront à capter le message et à crier les signaux!***

Changez les équipes à toutes les huit 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?**

**Souvenez-vous – moins qu'il y a de joueurs, plus les enfants auront l'occasion de toucher au ballon. C'est plus plaisant! Les joueurs s'amélioreront sur le plan technique. Ces enfants apprendront à aimer ce sport. Les enfants qui s'ennuient ne resteront pas à bord!**



**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](mailto:ray_clark@soccercan.ca)**