

Être entraîneur au niveau de base

C'EST L'HEURE DE L'ENTRAÎNEMENT

8-9 ans



SAISON 2, SECTION VII Le dribble

Facteurs clés :

- Garder le ballon à une distance jouable (1 pas)
 - Tête haute

À l'entraînement !

8-9 ans

VÉRIFICATION D'ÉQUIPEMENT : Ballons, cônes et dossards.

Échauffement (10 minutes)

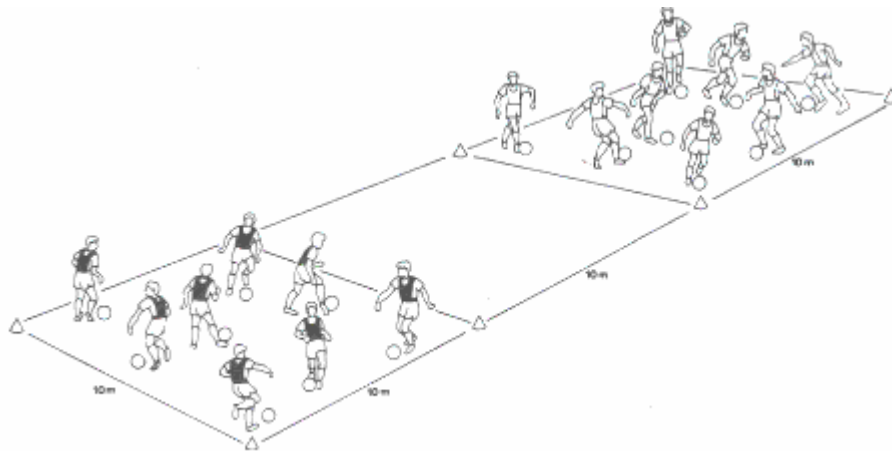
Préparation :

Aire de 10 m x 30 m divisée en trois carrés de 10 m x 10 m.

A. 16 joueurs, huit par aire et chaque joueur avec un ballon.
Dribble lent pour éviter un contact avec d'autres joueurs/ballon; dribble rapide dans l'espace avec le ballon sous contrôle. Gardez la tête haute.

Variation :

Dribblez le ballon pendant 20 secondes aussi rapidement que possible tout en maintenant le contrôle.

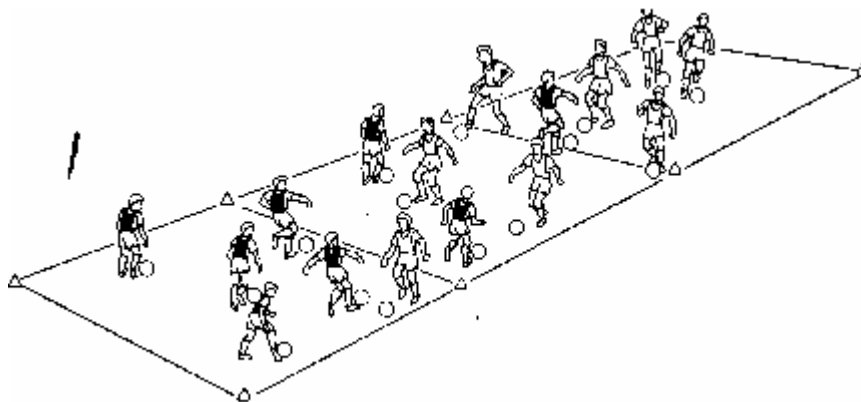


B. 16 joueurs, huit par aire, chaque joueur a un ballon.

Au signal, les joueurs de chaque aire dribblent dans une autre aire.

Variation :

Avant de quitter l'aire, chaque joueur doit dribbler autour du cône le plus éloigné de lui dans cette aire.



Entraîneurs, rappelez toujours aux joueurs de garder le ballon à une distance jouable et de se déplacer avec la tête haute. Occasionnellement, signalez l'arrêt. Les joueurs doivent immédiatement mettre leur pied sur le ballon et arrêter de se déplacer. Si le ballon s'échappe, il n'est pas sous contrôle. Rappelez-leur qu'ils doivent se déplacer instantanément de lent à vite à lent avec le ballon. Un changement rapide de rythme déjoue les défenseurs!

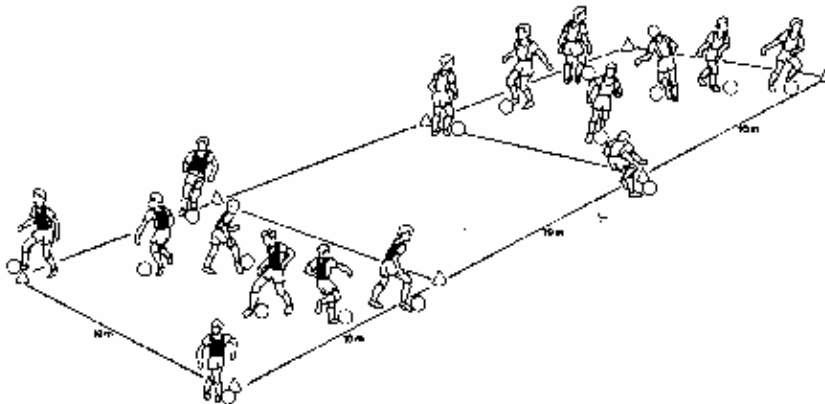
Entraînement technique (10 minutes)

Un groupe de huit joueurs par aire. Chaque joueur a un ballon.

Au signal, les joueurs dribblent autour des cônes de leur propre aire. Utilisez l'intérieur et l'extérieur de chaque pied. Évitez le contact avec les cônes, les autres joueurs et les ballons. Gardez la tête haute.

Variation :

Quittez votre aire, dribblez autour de quatre cônes de l'autre aire et revenez.

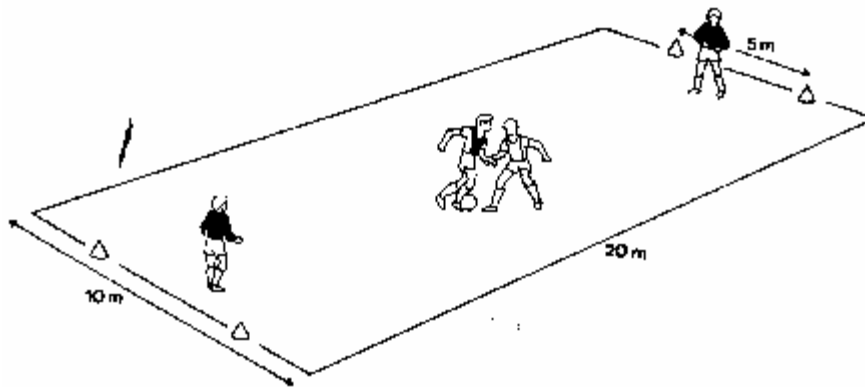


Entraînement technique (15 minutes)

Exercice à deux contre deux incluant les gardiens.

Le joueur avec le ballon doit dribbler avant de tirer.

Le gardien et l'autre joueur doivent changer de rôle après un nombre pré-établi de tirs, de buts ou de minutes.

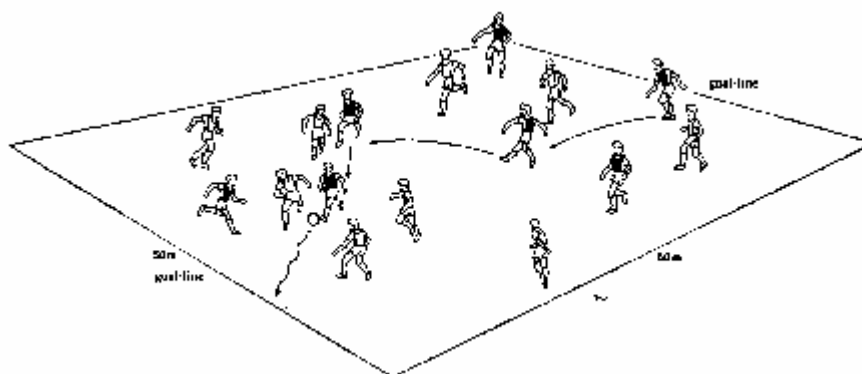


Jeu (10 minutes)

Jouez à huit contre huit dans une aire de 60 m x 50 m.

Les coéquipiers passent le ballon vers un joueur libre pour qu'il dribble au-delà de la ligne de but de l'équipe adverse.

Aucun gardien, aucun hors jeu et la ligne de but représente le but sur toute sa longueur.



Mini ou Maxi match (15 minutes)

Récupération (5 minutes)

Course et étirements légers.

Entraîneurs, votre équipe devrait avoir développé l'habitude de toujours suivre la routine établie pour les récupérations.

Réunissez les joueurs autour de l'entraîneur pour des instructions, des commentaires et des salutations finales.

L'entraînement est terminé!

**Les enfants qui ont du plaisir et qui s'améliorent
apprendront à aimer le soccer
Les enfants qui sont seulement pressés à gagner
pourraient bientôt décider de quitter le sport.**

**L'entraînement est un temps important.
L'entraîneur peut nourrir un amour pour le soccer en pourvoyant à un
environnement positif d'apprentissage pour tous les joueurs !**



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