

Être entraîneur au niveau de base

C'EST L'HEURE DE L'ENTRAÎNEMENT!

10-12 ans

5e partie

Contrôle du ballon



Objectif: Recevoir un ballon en mouvement et en avoir le contrôle face à un adversaire

Facteurs clés:

1. Le corps derrière le ballon.
2. Foncez vers le ballon.
3. Première touche.
4. Déplacez le ballon en s'éloignant de l'adversaire.

À L'ENTRAÎNEMENT!

10-12 ans

VÉRIFICATION D'ÉQUIPEMENT: Ballons, cônes et drapeaux.

Échauffement (10 minutes)

Faites l'exercice par groupe de deux avec un ballon dans une aire de 10m x 10m.

Receveur:

Tenez vous derrière le ballon alors qu'il est en mouvement.

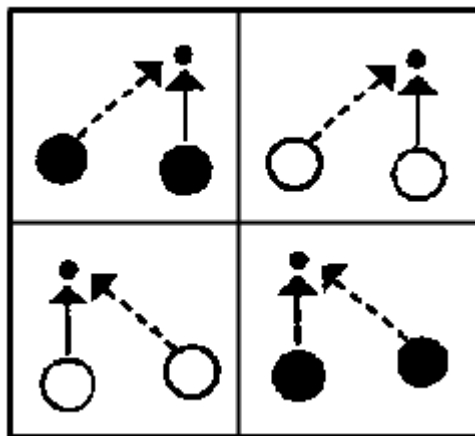
COUPEZ (dessous du pied) ou AMORTISSEZ (intérieur du pied).

Contrôlez sur la première touche (passe au sol, forçant le contrôle par le pied)

Alternez les pieds lorsque vous contrôlez le ballon.

Passez le ballon DANS L'ESPACE pour forcer le partenaire à se déplacer derrière le ballon afin de le contrôler. Demeurez entre huit et 10 mètres de distances sur chaque côté de l'aire.

L'entraîneur doit voir à ce que le ballon soit passé à la vitesse adéquate pour la dimension de l'aire ou la distance de la passe.



Étirements (5 minutes)

Étirements légers.

Tous les étirements doivent être maintenus pendant au moins 10 secondes.

Technique (10 minutes)

Faites cet exercice par groupe de deux avec un ballon.
Lancez le ballon à votre partenaire :

- dans les airs
- avec un bond

Le service du ballon est haut. La surface de contrôle doit alors être la cuisse, la poitrine ou la tête.

Relâchez votre corps et amortissez le ballon.

Entraîneurs: si le ballon rebondit trop loin du joueur, il/elle est trop tendu(e) et doit encore plus relâcher la surface de contrôle.

Technique (10 minutes)

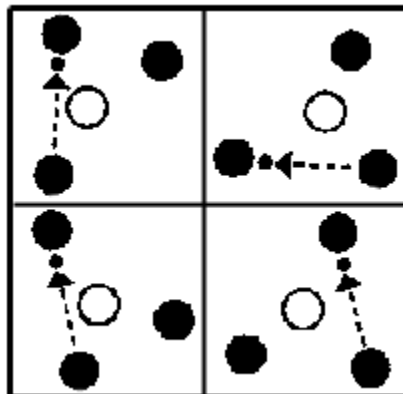
Trois contre un dans une aire de 10m x 20m.

Passe au sol pour garder la possession du ballon.

Mettez l'emphase sur la position OUVERTE du corps lors de la réception du ballon.

Mettez l'emphase sur une PREMIÈRE TOUCHE de bonne qualité.

Pour préparer une passe, le défenseur au centre se déplace plus lentement. La première passé est gratuite!



Technique (10 minutes)

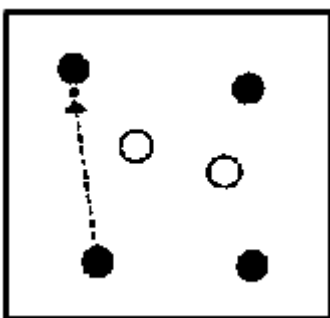
Quatre contre deux dans une aire de 20m x 20m.

Contrôlez le ballon LOIN des défenseurs.

Encouragez les attaquants à passer le ballon entre les deux défenseurs, si les défenseurs sont séparés et font face au ballon.

Encouragez les passes plus longues.

Entraîneurs, les joueurs doivent être encouragés à garder la tête haute après la première touche pour voir quelles sont les options qui s'offrent à eux. Si les options évidentes sont ratées, arrêtez l'exercice et replacez les joueurs dans la situation afin de leur montrer ce qu'ils auraient pu faire. Les choix simples sont les meilleurs choix.



Mini-match (10 minutes)

Cinq contre cinq en plus des gardiens, dans une aire de 40m x 40m.

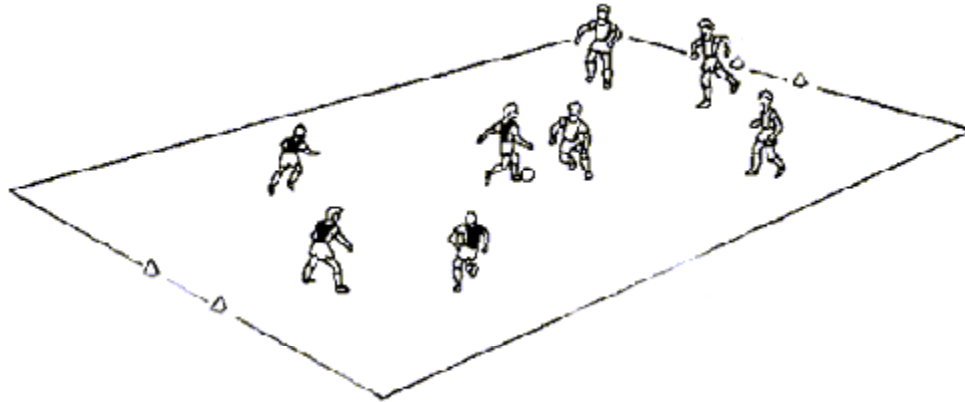
Mettez l'emphasis sur un bon contrôle:

- position de corps pour recevoir le ballon
- qualité de la première touche
- contrôle dans l'espace disponible

Match à petites équipes (limitez à deux ou trois touches).

Entraîneurs: la majorité des joueurs de cet âge trouveront difficile de contrôler et de passer le ballon en seulement deux ou trois touches. Commencez avec trois ou quatre touches et lorsque le succès est régulier, réduisez le nombre de touches.

C'est une bonne idée d'avoir un sifflet en main pour arrêter le jeu lorsqu'il y a trop de touches et donner le ballon à l'autre équipe sur un coup franc. Les joueurs qui ont utilisé le nombre limite de touches doivent protéger le ballon jusqu'à ce qu'un coéquipier vienne en prendre possession.



Détente musculaire (5 minutes)

Jogging léger

Étirement léger. Tous les étirements doivent être maintenus pendant au moins 10 secondes.

Objectifs du jour de match:

L'entraîneur devrait commencer à voir les joueurs contrôler le ballon dès leur première touche. Le ballon ne devrait pas rebondir loin d'eux lorsqu'ils tentent d'en prendre contrôle. Votre équipe devrait maintenant jouir d'un plus grand temps de possession du ballon.

La pratique est terminée!

L'entraîneur ne doit pas oublier que la clé du succès vient en s'assurant que la pratique est plaisante et qu'elle met les joueurs au défi!
Félicitez les **“vrais”** réussites – même les plus petits!



6e partie

Jeu de tête



Objectif: Tenter de marquer en frappant le ballon avec la tête vers le but adverse.

Facteurs clés:

1. Surveillez le ballon.
2. Frappez à la limite du cuir chevelu.
3. Foncez vers le ballon.
4. Essayez d'utiliser un petit ballon ou un ballon à surface douce pour les jeunes joueurs.

À L'ENTRAÎNEMENT!

10-12 ans

VÉRIFICATION D'ÉQUIPEMENT: Ballons, cônes et drapeaux

Échauffement (10 minutes)

Alignez les joueurs autour du cercle central et attribuez à chacun les numéros un, deux et trois en alternance.
Pour débiter l'exercice, tous les numéros 1 vont à l'intérieur du cercle. Les numéros 2 et 3 se tiennent à l'extérieur, face au cercle en possession d'un ballon.

Les numéros 1 débutent au centre du cercle et courent vers un joueur à l'extérieur, reçoivent un service et retournent la passe au serveur.

Les numéros un courent ensuite vers un autre serveur et répètent l'exercice.

Après 40 secondes, les numéros 2 remplacent les numéros 1.

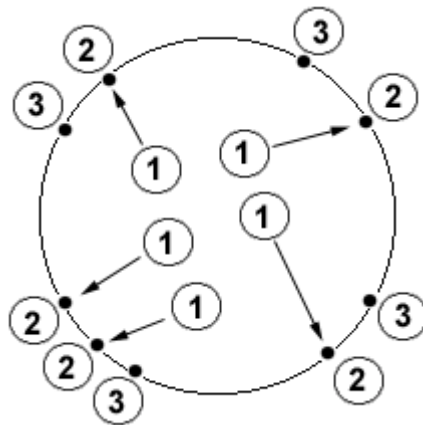
Répétez avec les numéros 3.

Service:

Passé avec les pieds – une touche.

Passé avec les mains – une volée. **Le serveur doit servir le ballon par en dessous avec les DEUX mains pour contrôler le service.**

Passé avec les mains – retour avec la tête.



Étirements (5 minutes)

Étirements légers

Technique (10 minutes)

Frapper le ballon de la tête par groupe de deux:

Les joueurs font cet exercice avec un partenaire. Le premier sert le ballon (utilisant ses deux mains sous le ballon) qui est retourné :

- (a) en position assise
- (b) en position debout
- (c) en sautant

Il faut encourager les joueurs à foncer vers le ballon, les yeux ouverts, arquant le dos et frappant le ballon de la tête.

Inverser les rôles après cinq services.

Les entraîneurs doivent s'assurer que les ballons sont assez mous.

Jeu de tête (10 minutes)

Un contre un ou deux contre deux

Les joueurs servent le ballon pour eux-mêmes et tentent de marquer un but dans le filet adverse en frappant le ballon avec la tête.

Le partenaire tente d'effectuer l'arrêt avec ses mains ou avec la tête en retournant le ballon.

Les joueurs utilisent une de ces deux techniques : en baissant la tête ou en donnant un petit coup d'un côté à l'autre.

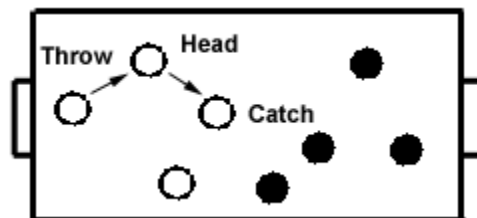
Les entraîneurs peuvent utiliser des balles de tennis pour cet exercice.

Jeu « Lance-Tête-Attrape » (10 minutes)

Une équipe déplace le ballon sur le terrain en respectant la séquence lance-tête-attrape.

L'autre équipe prend possession du ballon lorsque la séquence est interrompue ou que le ballon est intercepté.

Les buts sont marqués en frappant le ballon dans le filet adverse avec la tête. Le jeu débute sans gardiens – ils peuvent être ajoutés plus tard alors que les joueurs s'améliorent en cours d'exercice.



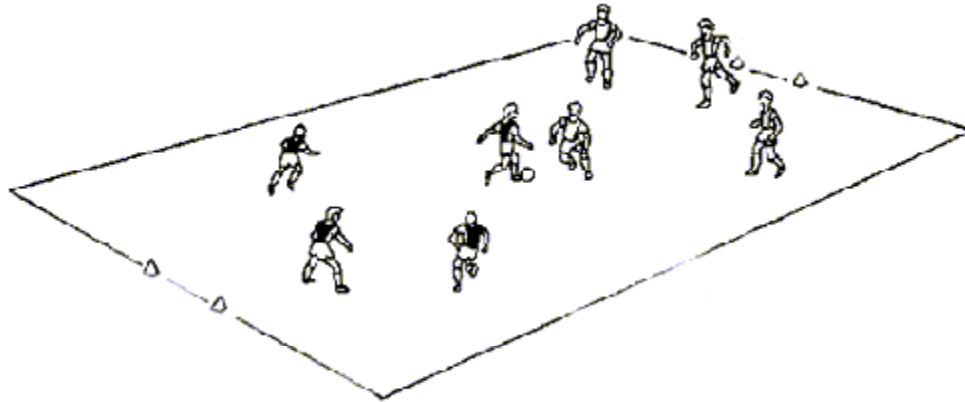
Mini-match (20 minutes)

Cinq contre cinq en plus d'un gardien dans une aire de 40m x 30m.

Mettez l'emphase sur:
Un bon contrôle

Une première touche de qualité.

Un but marqué avec la tête vaut trois points.



Détente musculaire (5 minutes)

Jogging léger
Étirements légers

La pratique est terminée!

Les entraîneurs doivent comprendre que les jeunes joueurs devraient être en compétition contre leurs propres prestations personnelles. Ils savent ce qu'ils ont accompli et ils reconnaissent leur propre amélioration.

Il est important pour vous de prendre note de ces succès et de les féliciter pour chacun d'eux! Félicitez seulement les VRAIS réussites.



Si vous avez des questions, des commentaires ou des suggestions à propos de ce document ou sur tout autre sujet concernant le Centre des Entraîneurs, faites nous les parvenir par courriel à: info@soccercan.ca