

Être entraîneur au niveau de base

C'EST L'HEURE DE L'ENTRAÎNEMENT!

10-12 ans



SECTION IX Le jeu défensif

Objectif: Empêcher l'adversaire de marquer tout en respectant les Lois du Jeu. Prendre possession du ballon et générer une attaque.

Facteurs clés:

1. Être en position entre son but et le ballon.
2. Garder ses yeux sur le ballon.
3. Surveiller un joueur et forcer le porteur de ballon à se commettre.
4. Choisir l'angle d'approche qui empêche la progression de l'adversaire vers le but.

AU TRAVAIL!

10-12 ans

ÉQUIPEMENT REQUIS: Ballons, cônes et drapeaux.

Échauffement (10 minutes)

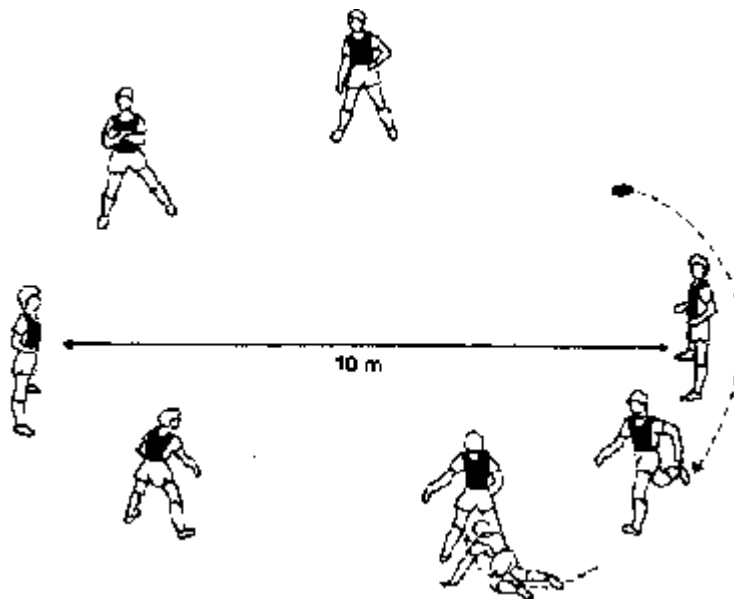
Huit joueurs jouent à la **Tag Cercle** d'un diamètre de 20 mètres.

Un joueur est la "**Souris**" et touche un des joueurs debout les jambes écartées sur le cercle.

Le joueur touché par la Souris lui court après. Cette dernière peut être sauvée si elle rampe sous les jambes d'un autre joueur du cercle avant d'être attrapée.

Si elle est attrapée, la Souris doit toucher un autre joueur. Le poursuivant précédent reprend alors sa place dans le cercle.

Si la Souris se sauve, le poursuivant devient la Souris.



Technique (10 minutes)

L'exercice se fait en groupe de deux avec un ballon. Les attaquants se déplacent latéralement.



Les défenseurs ajustent leur position selon la position du ballon (Placez votre corps de façon à ce que le ballon ne puisse pas vous dépasser).

Inversez les rôles, alternez les paires.

Technique (15 minutes)

Faites cet exercice en groupe de deux avec un ballon.

Le défenseur passe le ballon à l'attaquant et le force ensuite à se commettre (il fonce vers l'attaquant aussi rapidement que possible tout en gardant l'équilibre sur le bout du pied, incliné vers l'avant et quelque peu tourné sur le côté). Il prend ensuite de petits pas et est **patient** – foncez seulement sur le ballon lorsque l'attaquant en perd le contrôle.

L'attaquant se déplace vers l'avant avec le ballon et le pousse derrière le défenseur.

Le défenseur doit toujours se tourner du côté que le ballon est dirigé.

Les deux joueurs courent vers le ballon pour voir qui sera le premier à l'atteindre. Le premier joueur à prendre possession du ballon tente de dribbler le ballon jusqu'à la ligne de fond de l'adversaire.

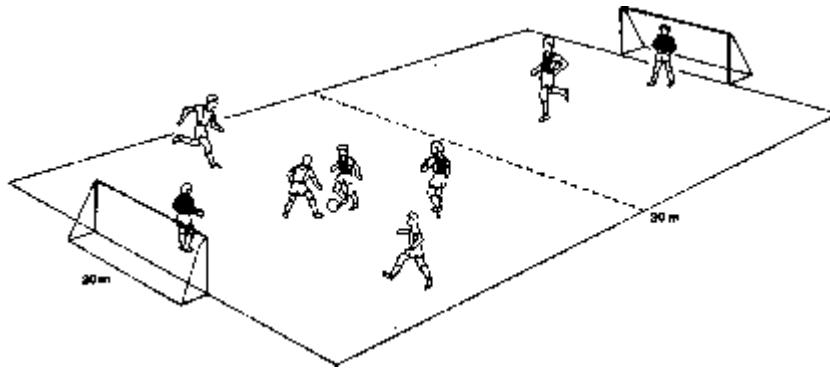
Jeu (20 minutes)

Quatre contre quatre dans une aire de 30m x 20m.

Un joueur de chaque camp est restreint à sa moitié de terrain. Cette stratégie avantage les défenseurs.

L'entraîneur doit se tenir sur le côté et crier "*Patience!*" à chaque fois qu'un défenseur force un attaquant à se commettre.

Changez le joueur restreint en rotation.



Mini-match (20 minutes)

Détente musculaire (5 minutes)

Jogging et étirement léger.

L'entraînement est terminé!

La tâche de l'**entraîneur** est de promouvoir la patience chez ses défenseurs. Ils ne doivent jamais foncer sur le ballon jusqu'à ce qu'ils soient sûrs à 100% qu'ils vont en prendre possession alors qu'ils sont dans leur zone défensive. Ce n'est pas un endroit pour prendre des risques.

ALORS PATIENCE!



C'EST L'HEURE DE L'ENTRAÎNEMENT!

10-12 ans



SECTION X Le jeu offensif

Objectif: Amener le ballon dans la zone adverse le plus rapidement possible afin de créer des occasions de marquer.

Facteurs clés:

1. Le joueur doit garder la tête haute afin de voir quelles sont ses possibilités pour tirer ou passer le ballon.
2. Les autres joueurs doivent se démarquer – près, loin et sur les ailes.
3. Les joueurs doivent communiquer (même par contact visuel).

AU TRAVAIL!

10-12 ans

ÉQUIPEMENT REQUIS: Ballons, cônes et drapeaux.

Échauffement (10 minutes)

"Un contre tous et tous contre un..." - 16 joueurs individuels avec un seul ballon.

Lorsque l'exercice commence, tous les joueurs sont dans une moitié de terrain. Le ballon est mis en jeu. Le premier joueur tire vers n'importe quel autre joueur.

Tout joueur atteint sous le genou ou tout tireur qui rate cette cible doit se rendre dans l'autre moitié de terrain pour commencer le même exercice. Un deuxième ballon est alors nécessaire.

Les joueurs peuvent accumuler les points.

Technique (15 minutes)

13 joueurs sont regroupés dans une aire de 60m x 30m, puis divisés en quatre groupes de trois joueurs en plus d'un gardien. Les autres joueurs ramassent le ballon ou remplacent le gardien en rotation.

Chaque groupe prend son tour à tirer au but:

Les joueurs du groupe 1 dribblent et tirent.

Les joueurs du groupe 2 passent au mur et tirent.

Les joueurs du groupe 3 passent vers l'avant et tirent.

Les joueurs du groupe 4 effectuent un tir en deux touches

Changez les groupes en rotation après deux tirs.

L'entraîneur doit mettre l'emphase sur la précision avant la puissance et sur les tirs bas ou dans les coins du but.

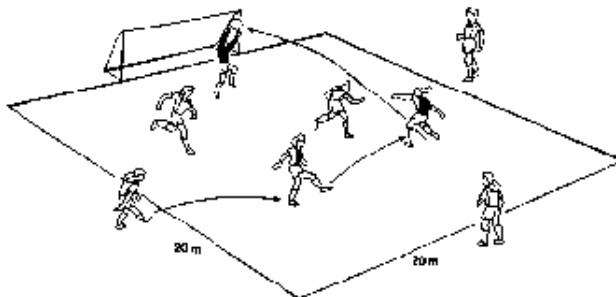
Technique (20 minutes)

Huit joueurs tirent sans arrêt à deux contre deux dans une aire de 20m x 20m ou dans la surface de réparation. Un but avec un gardien.

Le ballon est frappé par un des trois serveurs/ramasseurs pour débiter l'exercice. Ces joueurs sont remplacés après un certain nombre de tirs/buts/minutes.

L'entraîneur doit mettre l'emphase sur:

- Le tir dès que possible
- Si le tir n'est pas possible, il faut dribbler à un contre un puis tirer
- Utilisation d'un partenaire pour un jeu combiné suivi d'un tir



Les enfants ont de la difficulté à reconnaître les occasions de tirer. L'entraîneur devrait les aider en les encourageant à tirer lorsque viennent les occasions. Utilisez un mot clé comme "MAINTENANT!" ou "TIRE!"

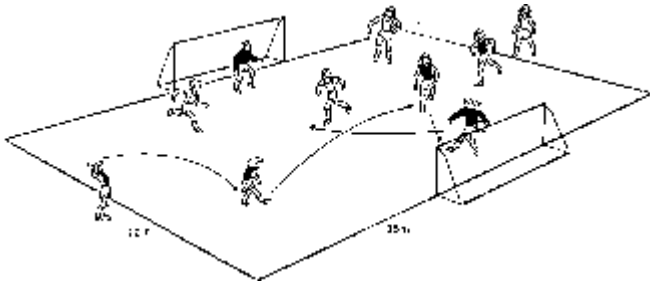
Jeu (20 minutes)

Quatre contre quatre dans une aire de 30m x 20m ou dans la surface de réparation. Un serveur/ramasseur met le ballon en jeu pour débiter l'exercice.

Ces joueurs sont remplacés après un certain nombre de tirs/buts/minutes.

L'entraîneur doit mettre l'emphase sur:

- La technique sur demande (un joueur doit reconnaître la situation dans laquelle il/elle se trouve et utiliser la technique adéquate pour cette situation : tir, passe ou dribble)
- L'attitude de tir (bas, précis, répété)



Mini-match (20 minutes)

Détente musculaire (5 minutes)

Jogging et étirement léger.

L'entraînement est terminé!

L'entraîneur doit se souvenir que l'essence du soccer est de
MARQUER DES BUTS!
Il faut donc promouvoir :
Les passes vers l'avant
Tirer à chaque occasion

L'entraîneur doit être positif – donnez toujours le crédit à l'enfant qui
risque un tir, qu'il réussisse ou non!

***Laissez tous les joueurs faire l'expérience de marquer des buts
ou d'en préparer.***



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