

# Être entraîneur au niveau de base

## C'EST L'HEURE DE L'ENTRAÎNEMENT!

6-7 ans



### SECTION IX Le Tir

**Objectif:** Tenter de marquer en frappant le ballon vers le but adverse.

#### **Facteurs clés:**

1. Encourager le tir en toute occasion.
2. Frapper la cible du but. Forcer le gardien à faire l'arrêt.
3. Tirer bas le plus souvent. Les tirs bas sont plus difficiles à arrêter.
4. Choisir le moment de tirer pour le placement et la puissance (facteur temps).
5. Former l'instinct du marqueur. La technique suivra ensuite.

# AU TRAVAIL!

6-7 ans

**ÉQUIPEMENTS REQUIS:** Ballons, cônes et drapeaux.

## **Échauffement** (10 minutes)

Faites l'exercice avec quatre groupes de deux avec un ballon par groupe dans une aire de 20m x 20m.

Faites une passe au partenaire, utilisant la partie **LASSÉE** du soulier (dessus du pied).

Le joueur suit le ballon des yeux et **GARDE LA TÊTE DROITE**.

Le joueur devrait garder immobile la cheville du pied qui frappe le ballon pour ne pas qu'elle bouge lorsque le pied fait contact avec le ballon.

Le pied rapide augmente la puissance – plus vite le pied fait contact, puis il y a de la puissance dans le tir.

### **Développez l'exercice avec une deuxième touche de balle:**

Alors que le ballon se déplace entre les deux joueurs, permettez entre deux et trois touches de balle pour en prendre contrôle puis une passe avec le dessus du pied. Toutefois, développez l'habileté afin de passer à une touche de contrôle suivi d'une passe avec le dessus du pied.

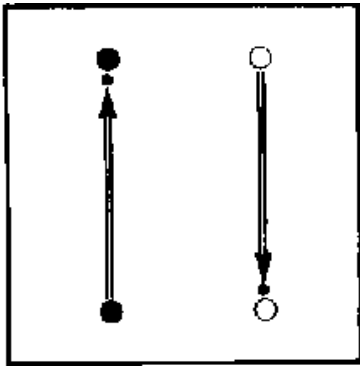
### **Développez l'exercice sur une seule touche de balle:**

Un joueur peut faire rouler le ballon vers son partenaire qui retourne la passe sur une seule touche. Changez les rôles après cinq passes.

### **L'entraîneur doit mettre l'emphase sur:**

Le pied qui ne frappe pas le ballon doit être à l'aise à une certaine distance du ballon – pas trop près, ni trop loin. Au début ce pied doit être placé à côté du ballon alors qu'il y a contact (à une distance confortable du ballon). Le joueur doit faire un tir « franc »: le pied qui frappe doit suivre le ballon vers la cible (partenaire).

Précision: il est plus important d'être précis que d'être puissant. La puissance se développe alors que l'enfant grandit.



### Étirements (5 minutes)

Étirements légers

### Technique (15 minutes)

Placez les joueurs en groupe de cinq (gardien, deux attaquants, deux défenseurs) dans une aire de 30m x 10m avec un but au centre de la même dimension que le but utilisé lors d'un match.

Désignez des partenaires par couleur de dossards.

Le partenaire sert le ballon pour un TIR:

- En roulant le ballon vers/loin de/près de son partenaire
- En faisant bondir le ballon vers/loin de/près de son partenaire

**Entraîneurs**, les serveurs peuvent utiliser leurs mains pour rouler ou faire bondir le ballon. Toutefois, faites-les utiliser leurs pieds aussitôt que possible!

Une paire s'exerce et l'autre paire ramasse les ballons. Changez de rôles et de gardiens.

**L'entraîneur** doit mettre l'emphase pour que le joueur qui tire le ballon garde son regard devant lui pour voir où se trouve le gardien et ensuite regarder vers le ballon lorsqu'il fait contact. Ce mouvement de tête est critique lors d'un tir.

Rappelez-vous que la tête doit demeurer droite lorsqu'il y a contact du ballon. Gardez les yeux fixés sur le ballon !

Gardez aussi en mémoire que la **PRÉCISION** doit précéder la puissance.



### Variation:

Développez l'exercice pour que le serveur mélange sa façon de servir, pour ensuite suivre le ballon pour **DÉFIER** le tireur.

**L'entraîneur** doit encourager les tireurs à se **CONCENTRER** entièrement sur le ballon. Frappez le ballon rapidement et attaquez-le.

Soyez alertes! Soyez prêts pour des occasions de marquer.



### Mini-match (15 minutes)

Six contre six dans une aire de 40m x 30 m.

Match régulier. Cinq tirs sur la cible équivalent à un but.

Changez les gardiens.

*L'entraîneur* doit encourager les joueurs à tirer à chaque occasion.

**Détente musculaire** (5 minutes)

Jogging léger. Étirement léger.

**Objectifs de jour de match:**

*L'entraîneur devrait voir ses joueurs commencer à tirer à chaque occasion.*

## L'entraînement est terminé!

**Est-ce que tout le monde a eu du plaisir?**

*L'entraîneur* doit prendre le temps de penser à sa saison et de planifier pour la prochaine saison.

Évaluez votre saison et décidez ce que vous répétez et ce que vous modifierez en vue de la prochaine saison. C'est aussi le bon moment de commencer à collecter les cônes, les dossards et les plans de pratique pour vous aider en vue des entraînements de la prochaine saison.



# C'EST L'HEURE DE L'ENTRAÎNEMENT!

6-7 ans



## SECTION X La Trappe

**Objectif:** Recevoir un ballon en mouvement et en prendre contrôle devant un adversaire.

### **Facteurs clés:**

1. S'aligner avec le ballon.
2. Choisir sa surface de contrôle.
3. Couper ou amortir le ballon pour le contrôler.
4. Amener le ballon loin du corps et de l'adversaire.

# AU TRAVAIL!

6-7 ans

**ÉQUIPEMENT REQUIS:** Ballons, cônes et drapeaux.

## **Échauffement** (10 minutes)

Faites cet exercice en groupe de deux avec un ballon dans une aire de 10m x 10m.

Passez le ballon au sol et gardez le contrôle. Lancez le ballon dans les airs et tentez d'en prendre contrôle avec le pied, la cuisse, la poitrine ou la tête.

*L'entraîneur* doit encourager le receveur de passe à amortir le ballon avec l'intérieur du pied sur la première touche et de passer le ballon sur la deuxième touche.

*Lorsque le ballon est dans les airs, le pied et la cuisse doivent être relâchés pour amener le ballon au sol. La poitrine et la tête doivent être sous le ballon pour l'amortir. Ceci est très difficile pour de jeunes joueurs et ces touches doivent être développées sur une période de temps. Utilisez ce type d'exercice fréquemment à travers la saison pendant quelques minutes durant chaque entraînement.*

Encouragez les joueurs à mettre le ballon au sol après la première touche en un ou deux pas avec leur corps afin de pouvoir prendre un pas confortable pour passer le ballon sur la deuxième touche.

## **Étirements** (5 minutes)

Étirements légers.

## **Technique** (10 minutes)

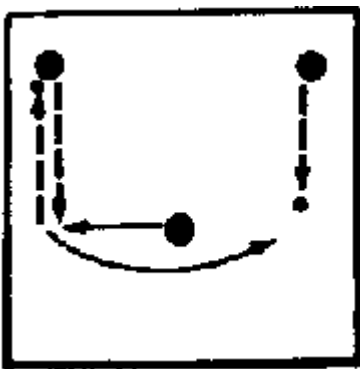
Faites l'exercice en groupe de trios avec deux ballons dans une aire de 10m x 10m.

Le joueur au centre (devant deux serveurs) court vers un joueur puis vers l'autre pour retourner la passe.

Passez le ballon au sol. Lancez le ballon avec les mains pour une réception avec l'intérieur du pied, un amorti de la cuisse, un amorti de la poitrine et une tête. Les joueurs changent de rôle après une minute.

**L'entraîneur** doit encourager le joueur qui reçoit le ballon à se tourner et à faire face au ballon lorsqu'il vient vers lui/elle. Si cela ne peut être fait, alors encouragez le contrôle avec l'intérieur ou l'extérieur du pied. Ensuite, le ballon doit être joué en moins de deux pas pour un retour facile sur la deuxième touche.

Plus tard, développez les touches sur la gauche ou sur la droite du joueur, puis sur le retour.



### **Technique** (10 minutes)

Faites l'exercice en groupe de quatre avec un ballon dans une aire de 10m x 20m.

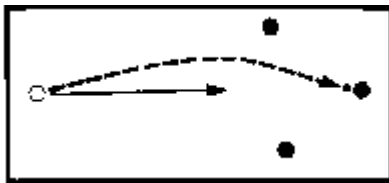
Changez de joueurs après deux minutes.

Le défenseur passe le ballon dans les airs à un des trois attaquants et se positionne pour les contrer.

Le ballon doit être contrôlé puis passé entre les trois attaquants et l'objectif est de traverser la ligne de fond de l'aire.

*L'entraîneur* doit encourager une bonne première touche. Gardez la tête haute pour choisir à qui passer le ballon.

Encouragez les deux autres joueurs à se démarquer à proximité du porteur de ballon pour éviter les longues passes.



### **Technique** (10 minutes)

Faites cet exercice dans un cercle de sept personnes avec un ballon.

Six attaquants forment le cercle et un défenseur est au milieu. Progressez en retirant un attaquant au profit d'un deuxième défenseur.

Le ballon est contrôlé et circule entre les attaquants. Lorsqu'un défenseur intercepte le ballon, il change de place avec l'attaquant qui a fait la passe.

*L'entraîneur* doit encourager la touche de contrôle à être à la gauche ou à la droite du joueur pour ouvrir l'angle de passe.

### **Mini-match** (10 minutes)

Six contre six dans une aire de 30m par 20m.

Match régulier.

*L'entraîneur* doit encourager le contrôle puis le retour de passe.

## Détente musculaire (5 minutes)

Jogging léger.

Étirement léger.

### **Objectifs de jour de match:**

***L'entraîneur devrait voir ses joueurs commencer à contrôler le ballon sur la première touche. Le ballon ne rebondira plus loin d'eux !***

## **L'entraînement est terminé!**

**Félicitations!**

**Vous avez eu une bonne saison!**  
***Planifions maintenant pour l'an prochain!***

***L'entraîneur*** doit choisir ses aides ou assistants. Demandez-leur tôt afin de planifier ensemble la prochaine saison.

Prenez un cours! Avisez votre club que vous aimeriez prendre un cours d'entraîneur et demandez-leur de vous aviser à l'avance lorsqu'il y en aura un d'offert.



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](mailto:info@soccercan.ca)