

Séances d'entraînements U5/6

Entraînement Semaine du 25 Mai

⇒ Réchauffement et conditionnement physique (10 minutes)

- Élément cardiovasculaire non-linéaire sans le ballon
 - Exemple: Jouer un jeu de tag
- Élément cardiovasculaire non-linéaire avec le ballon
 - Exemple: Dribbler partout en contournant des cônes sur le terrain
- Étirements en groupe
 - Exemple: Faire un cercle et s'étirer tout le monde ensemble

⇒ Passes deux par deux ou trois par trois (10 minutes)

- Exercice de passes 2 par 2 ou 3 par 3
 - Emphase sur la bonne technique de passe avec un coéquipier
 - Emphase sur la bonne technique de réception de passe

⇒ Élément technique: dribbler et arrêter le ballon (10 minutes)

- Exercice de manipulation de ballon #1
 - Emphase sur la bonne technique de contrôler le ballon au pied
 - Emphase sur la bonne technique d'arrêter le ballon

⇒ Élément pratique: exécution de la touche (5 minutes)

- Exercice sur l'exécution d'une touche dans un match Emphase sur la bonne technique d'exécuter une touche
 - Emphase sur le contrôle du ballon par un coéquipier suite à la touche

Entraînement Semaine du 1 Juin

⇒ **Réchauffement et conditionnement physique (10 minutes)**

- Élément cardiovasculaire non-linéaire sans le ballon
 - Exemple: Faire une course à obstacle ou le jeu de “Simon Says”
- Élément cardiovasculaire non-linéaire avec le ballon
 - Exemple: Les joueurs dribblent partout et le coach essaie de leur enlever le ballon
- Étirements en groupe
 - Exemple: Faire un cercle et s’étirer tout le monde ensemble

⇒ **Passes deux par deux ou trois par trois (10 minutes)**

- Exercice de passes 2 par 2 ou 3 par 3
 - Accent sur la bonne technique de passe avec un coéquipier
 - Accent sur la bonne technique de réception de passe

⇒ **Élément technique 1: jeu des portes (10 minutes)**

- Exercice de passe
 - Accent sur la bonne technique de passer le ballon
 - Accent sur la bonne technique d’arrêter le ballon en réception de passe

⇒ **Élément technique 2 : appels de balles (15 minutes)**

- Exercice sur l’exécution d’un appel de balle
 - Accent sur l’importance de signaler lorsque l’on veut recevoir une passe
 - Accent du mouvement du joueur vers le joueur avec la balle pour recevoir la passe

⇒ **Mini-Match (10 minutes)**

- Option de deux petits matchs simultanée joueur réduit pour maximiser les touches de balles par chaque joueurs ou d’un match avec l’équipe divisée en deux.
 - Accent sur ce que vous avez couvert durant la pratique
 - Intervention de l’entraîneur durant le mini-match pour apporter des corrections quand nécessaires

Entraînement Semaine du 8 Juin

⇒ Réchauffement et conditionnement physique (10 minutes)

- Élément de récapitulation de technique
 - Exemple: Faire des passes deux par deux
- Élément cardiovasculaire et technique non-linéaire *avec* le ballon
 - Exemple: Le coach donne toutes sortes de directives que les joueurs doivent suivre avec leur ballon
- Étirements en groupe
 - Exemple: Faire un cercle et s'étirer tout le monde ensemble

⇒ Passes deux par deux ou trois par trois (10 minutes)

- Exercice de passes 2 par 2 ou 3 par 3
 - Accent sur la bonne technique de passe avec un coéquipier
 - Accent sur la bonne technique de réception de passe

⇒ Élément technique 1 : dribbler vers un espace libre et changement de direction avec le ballon (15 minutes)

- Exercice de dribble et de contrôle de balle en mouvement
 - Accent de dribbler et chercher l'espace libre
 - Accent sur le changement de direction quand un défenseur vient vers soi

⇒ Élément technique 2 : longue passes (10 minutes)

- Exercice sur l'exécution d'une longue passe
 - Accent sur la force de la passe
 - Accent sur le contact du pied sur le ballon

⇒ Mini-Match (10 minutes)

- Option de deux petits matchs simultanée joueur réduit pour maximiser les touches de balles par chaque joueurs ou d'un match avec l'équipe divisée en deux.
 - Accent sur ce que vous avez couvert durant la pratique

- Intervention de l'entraîneur durant le mini-match pour apporter des corrections quand nécessaires

Entraînement Semaine du 15 Juin

⇒ Réchauffement et conditionnement physique (10 minutes)

- Élément de récapitulation de technique
 - Exemple: Dribbler le ballon entre deux cônes qui sont placés partout
- Élément cardiovasculaire et technique non-linéaire *avec* le ballon
 - Exemple: Course à obstacle avec le ballon
- Étirements en groupe
 - Exemple: Faire un cercle et s'étirer tout le monde ensemble

⇒ Passes deux par deux ou trois par trois (10 minutes)

- Exercice de passes 2 par 2 ou 3 par 3
 - Accent sur la bonne technique de passe avec un coéquipier
 - Accent sur la bonne technique de réception de passe

⇒ Élément technique 1 : passes en équipe avec 2 défenseurs (15 minutes)

- Exercice sur l'exécution de passes en équipe avec petite pression défensive
 - Accent sur le positionnement des joueurs sur le terrain
 - Accent sur l'espacement des joueurs par rapport au ballon

⇒ Élément technique 2: manipulation de ballon et succession de tir (10 minutes)

- Exercice de dribble et de tirs
 - Accent sur la bonne technique de tir de dribble et de tir
 - Garder le ballon proche de soi quand on dribble
 - Placement du pied d'appui et contact du pied sur le ballon quand on tir

⇒ **Mini-Match (10 minutes)**

Option de deux petits matchs simultanée joueur réduit pour maximiser les touches de balles par chaque joueurs ou d'un match avec l'équipe divisée en deux.

Accent sur ce que vous avez couvert durant la pratique

Intervention de l'entraîneur durant le mini-match pour apporter des corrections quand nécessaires