

Séances d'entraînements U9/12

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
 - Accent sur la bonne technique de passe avec un coéquipier
 - Accent sur la bonne technique de réception de passe

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

- Exercice de manipulation de ballon #1
 - Accent sur la bonne technique de contrôler le ballon au pied
 - Accent 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
 - Accent sur la bonne technique d'exécuter une touche
 - Accent 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
 - Accent sur la bonne technique de passe avec un coéquipier
 - Accent sur la bonne technique de réception de passe

⇒ Élément technique 1 : appels de balles (10 minutes)

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

⇒ Élément technique 1 : passes en équipe avec 3 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

⇒ 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
 - 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 (5 minutes)

- Exercice de dribble et changement de direction
 - Accent sur le dribble et chercher l'espace libre
 - Accent sur le changement de direction quand un défenseur vient vers sois

⇒ Élément technique 2: 3 contre 1 et 4 contre 2 (20 minutes)

- Exercice de situation de jeu
 - Accent sur le support du porteur du ballon
 - Accent sur l'ouverture du jeu en contre-attaque

⇒ 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
 - Accent sur la bonne technique de passe avec un coéquipier
 - Accent sur la bonne technique de réception de passe

⇒ Élément technique 1: Monkey in the middle (5 minutes)

- Exercice de passe et de démarcation
 - Accent sur le support du porteur du ballon
 - Accent sur les décisions de passes

⇒ Élément technique 2: Ouverture et écartement de jeu (20 minutes)

- Exercice de passe et de démarcation
 - Accent sur l'ouverture du jeu quand on est est sous pression
 - Accent sur les décisions de passes et démarcation pour obtenir 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