

Semaine du 25 Mai

Élément Technique

Atelier de manipulation du ballon

But

Démontrer la bonne technique de contrôle de balle et de dribble avec le ballon en mouvement ainsi que l'arrêt du ballon en mouvement.

Technique

Toucher le ballon avec l'intérieur et l'extérieur du pied en prenant de petits pas tout en avançant presque sur la pointe des pieds. Pour arrêter le ballon, simplement placer le pied sur le ballon et appliquer un peu de pression.

Accent

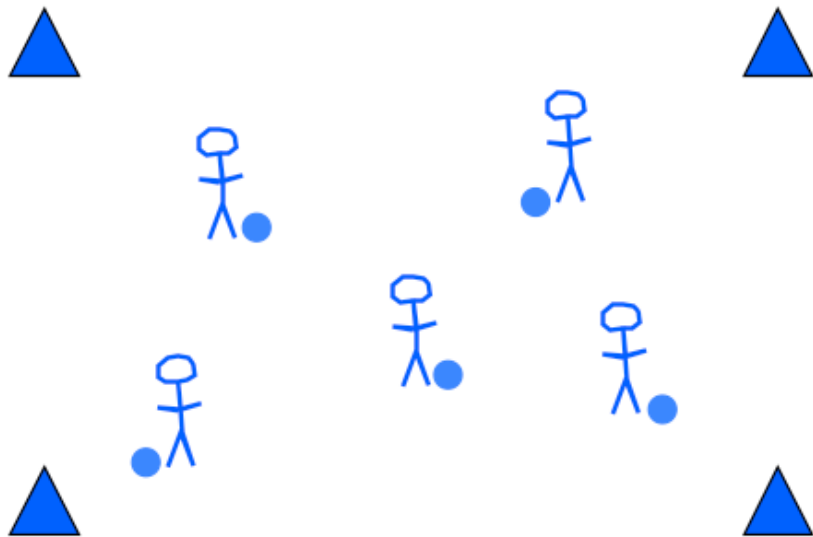
Faire de petites touches sur le ballon et ne pas le frapper trop fort. Il est important de faire les joueurs utiliser les deux pieds quand ils dribblent.

Exercice #1 (15 minutes)

Délimiter une zone avec 4 cônes. Les joueurs doivent tous y rentrer avec leurs ballons et dribbler entre les joueurs en essayant de garder possession de leur ballon. Si leur ballon quitte la surface de jeu, ils doivent faire 3 jumping jacks et revenir dans le jeu.

Modifications

Pour rendre le jeu un peu plus intéressant, les joueurs doivent écouter les directives de l'entraîneur. Par exemple au son du sifflet, les joueurs doivent mettre leur pied sur le ballon. Au son de deux coup de sifflets, ils doivent changer de direction et ainsi de suite.



Élément Pratique

Exécution de la touche

But

Démontrer comment bien exécuter une touche dans un match.

Technique

Placer et garder les deux pieds à terre; prendre le ballon et le tenir avec deux mains derrière la nuque; débiter le mouvement à partir de la nuque et relâcher le ballon par dessus la tête.

Exercice (5 minutes)

Deux par deux, les joueurs se pratiquent à faire des touches avec un ballon. Encourager le joueur qui reçoit la touche à essayer de contrôler la balle avec ses pieds.

Modifications

Vers la fin de l'exercice, juste pour s'amuser, faire une compétition pour voir qui peut faire la touche la plus loin. Mettre les joueurs sur une grande ligne et tout le monde lance le ballon simultanément.



Semaine du 1 Juin

Exercices de Passes

Technique

Sur un ballon arrêté, le joueur place son pied d'appui à côté du ballon. Il enchaîne ensuite avec un mouvement de balance avec le pied opposé qui est tourné de 90 degrés et contacte le ballon à mi-hauteur avec l'intérieur du pied. Pour arrêter le ballon, mettre le pied légèrement devant et arrêter le ballon avec l'intérieur du pied.

Exercice technique 1 (10 minutes)

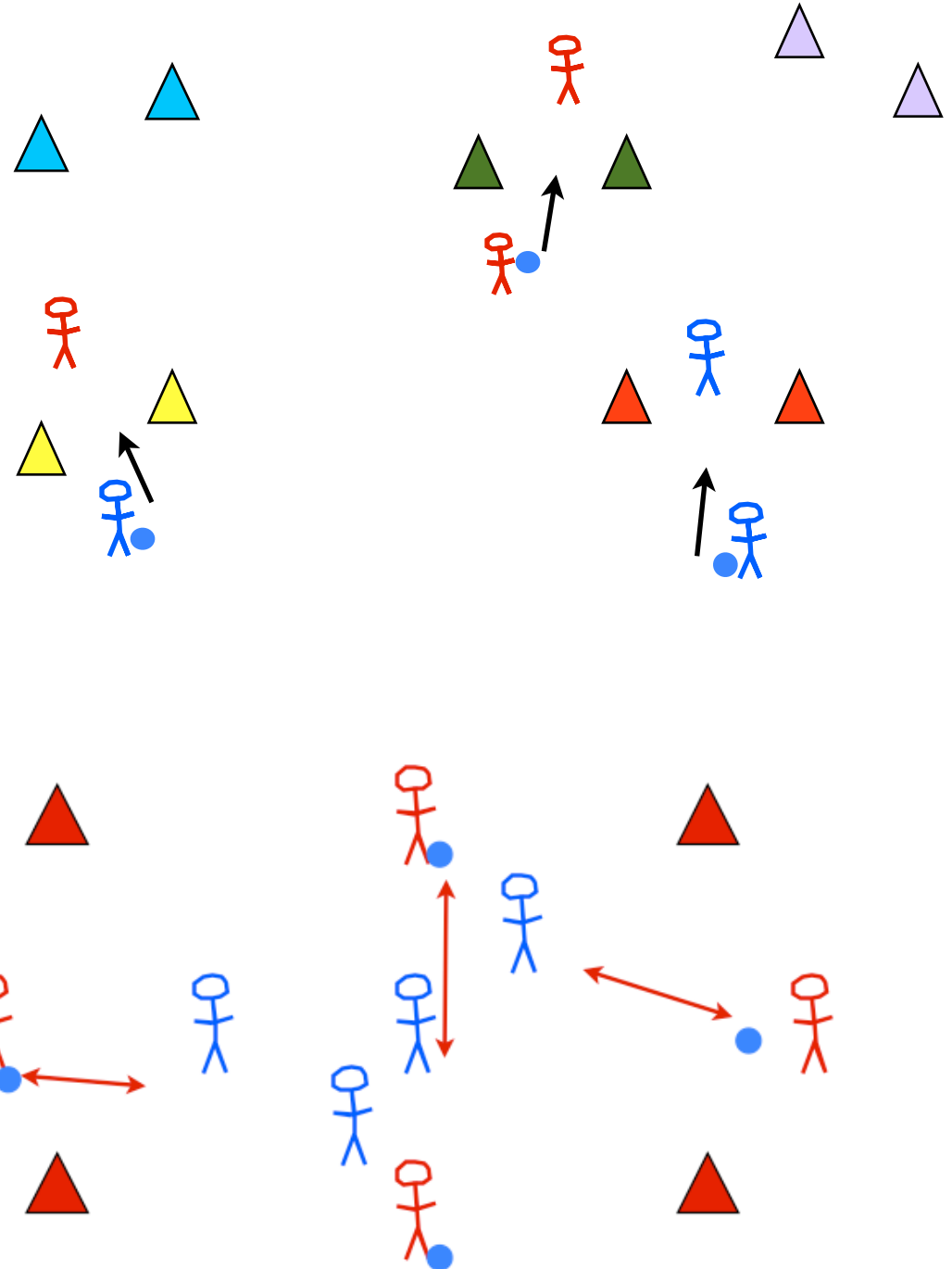
Deux par deux avec un ballon, les joueurs dribblent ensemble partout en se faisant des passes partout sur le terrain. Au son du sifflet, les joueurs doivent aller trouver une "porte". Un des joueurs se met de l'autre côté de la porte et reçoit une passe et ensuite ils continuent à dribbler ensemble jusqu'au prochain sifflet.

Exercice technique 2 (10 minutes)

Délimiter une zone avec 4 cônes. La moitié des joueurs à l'intérieur et l'autre moitié à l'extérieur. Les joueurs avec l'extérieur des cônes ont le ballon. Les joueurs doivent bouger partout dans le terrain et demander des appels de balles de leurs coéquipiers. Le coach donne des instructions spécifiques aux joueurs: (i.e. passe avec le pied gauche, passer sans arrêter le ballon, 5 touches de balles quand on reçoit le ballon, etc.). Il est important de stresser au joueur d'aller vers le joueur avec la balle pour la recevoir et de faire un geste pour demander la balle (lever la main par exemple).

Modification

Les joueurs à l'intérieur des cônes ont le ballon et doivent passer le ballon à ceux de l'extérieur des cônes. L'Accent sera plus sur la communication entre les joueurs (pour éviter de recevoir deux passes en même temps.)



Semaine du 8 Juin

Élément technique 1

Dribbler vers l'espace libre et changement de direction

But

Le but de cet exercice est pour les joueurs de se rendre à l'autre côté du cône sans se faire enlever le ballon par le loup.

Accent

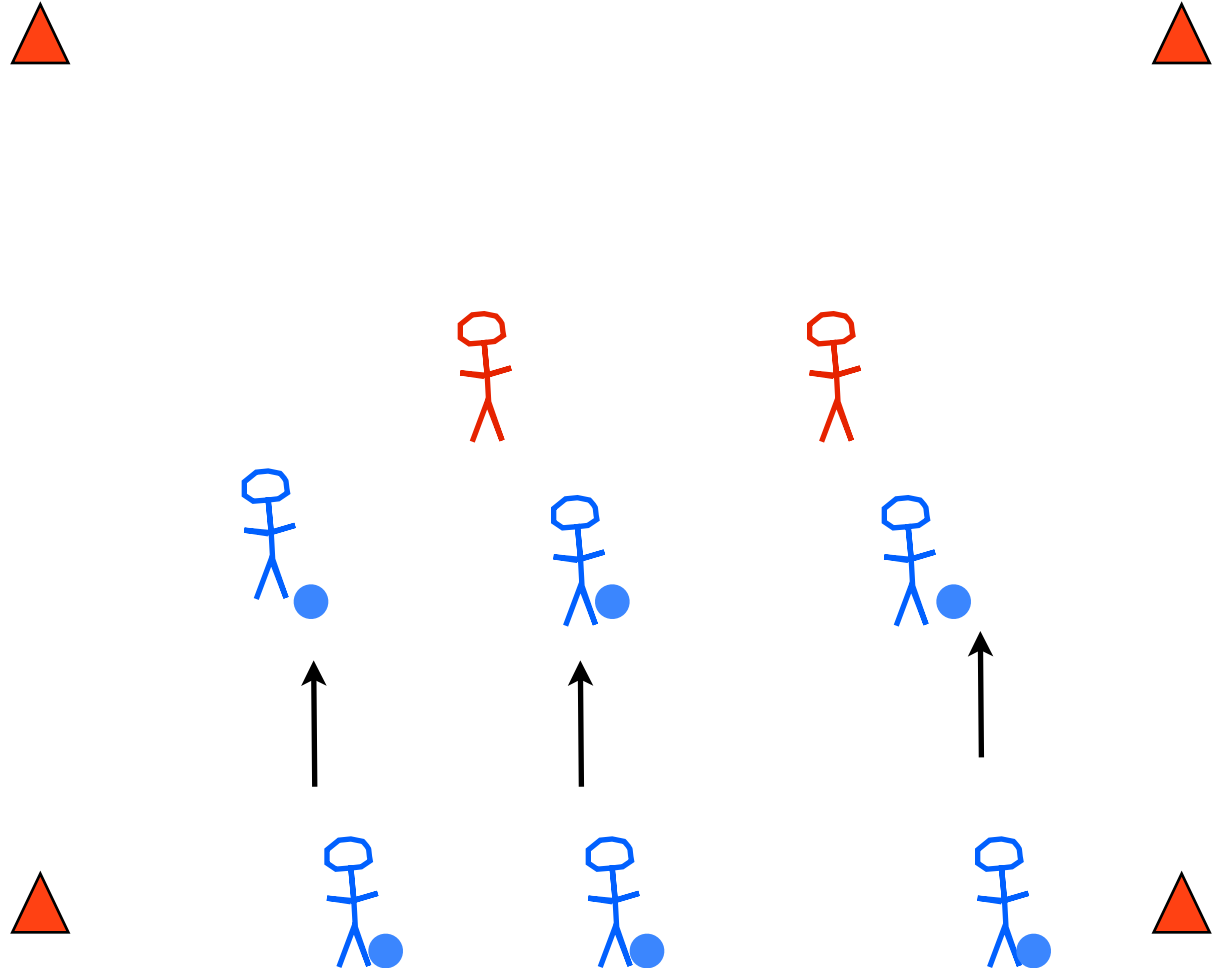
Le but de cet exercice est d'instiguer les joueurs à ne pas hésiter de changer de direction quand un défenseur vient vers eux et de toujours chercher de l'espace libre quand ils dribblent le ballon. Il est également important pour les joueurs d'essayer de garder le ballon le plus proche d'eux lorsqu'ils dribblent (faire de petites touches).

Exercice Technique

Les joueurs s'alignent entre deux cônes. Au coup du sifflet, les joueurs essaient de se rendre à l'autre côté sans se faire enlever le ballon par le loup (qui est le coach pour débiter et ensuite un ou plusieurs joueurs peuvent être le loup). Il est important de dire à ses joueurs de chercher le plus d'espace libre possible et de changer de direction lorsqu'un défenseur vient vers lui/elle.

Modification

Ajouter des "loups" pour rendre l'espace plus restreint ou simplement rapetisser l'espace de jeu.



Élément technique 2

Atelier de longues passes

Technique

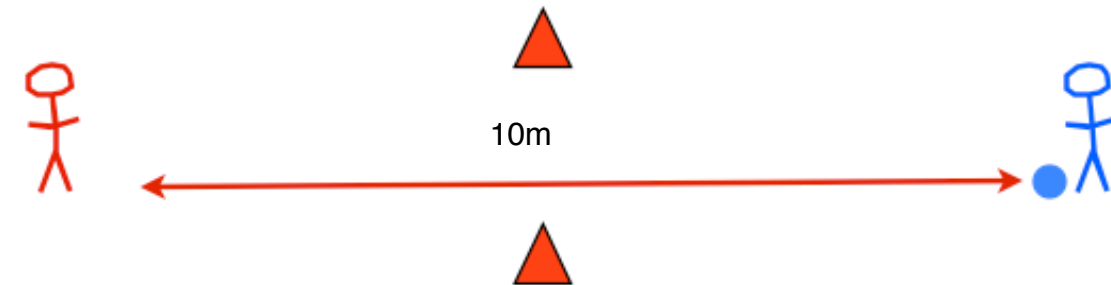
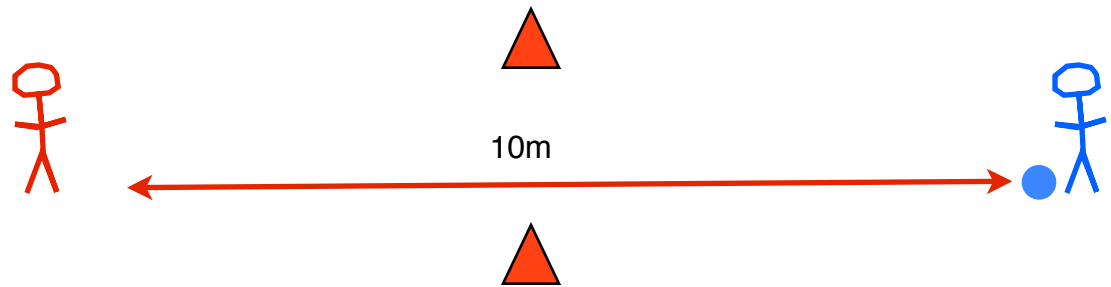
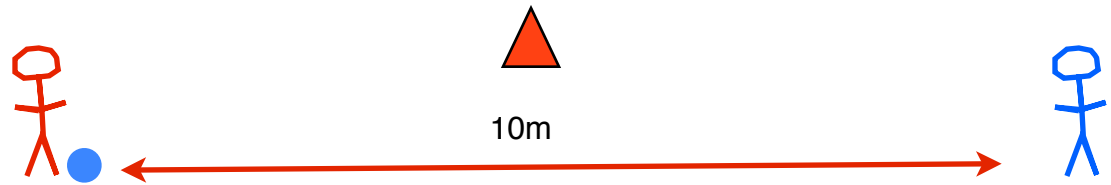
Sur un ballon arrêté, le joueur place son pied d'appui à côté du ballon. Il enchaîne ensuite avec un mouvement de balance avec le pied opposé qui est tourné de 90 degrés et contacte le ballon à mi-hauteur avec l'intérieur du pied. Pour arrêter le ballon, mettre le pied légèrement devant et arrêter le ballon avec l'intérieur du pied.

Exercice technique 1 (5 minutes)

Deux par deux avec un ballon, les joueurs se passent le ballon à une distance de 8 à 10 mètres. Placer deux cônes à 2 mètres de distance et demander aux joueurs d'essayer de passer le ballon entre les deux cônes.

Modifications

Pour rendre le jeu plus excitant, faites-en une compétition avec une limite de temps et les joueurs essaient de faire le plus de passes possible avant la fin du temps.



Semaine du 15 Juin

Élément technique 2

Passes en équipe avec 3 défenseurs

But

Contrôler le ballon en équipe tout en évitant de perdre le ballon aux défenseurs.

Accent

L'accent est mis sur l'espacement des joueurs sur le terrain et le respect de leur position. Il est important que les joueurs ne jouent pas seulement sur un côté du terrain puisque cela est la tendance. Encourager des balles horizontales pour ouvrir le jeu.

Activité Principale (15 minutes)

Une équipe constituée de 6 joueurs sont opposés à 3 défenseurs. L'équipe attaquante (6 joueurs) essaie de garder possession du ballon le plus longtemps possible sans marquer de but (éventuellement mettre un gardien mais seulement vers la fin). Également jouer dans les limites du terrain et appliquer les règles de la touche et du corner.

Modification

Ajouter un défenseur si vous jugez que cela est trop facile pour l'équipe attaquante ou enlever un défenseur si l'équipe attaquante perd trop la possession du ballon.

