

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

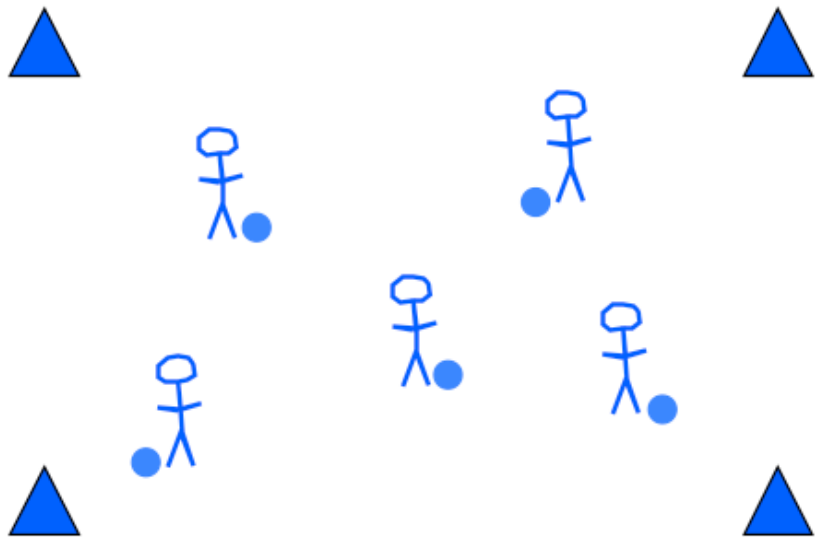
Faire de petites touches sur le ballon et ne pas le frapper trop fort. Il est important de faire les joueurs utiliser les deux pieds quand ils dribblent.

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

Élément Technique 1

Atelier de Passes

But

Le but de cet exercice est pour les joueurs de s'habituer à demander le ballon et aller *vers* le ballon lorsque celui-ci veut le recevoir.

Technique

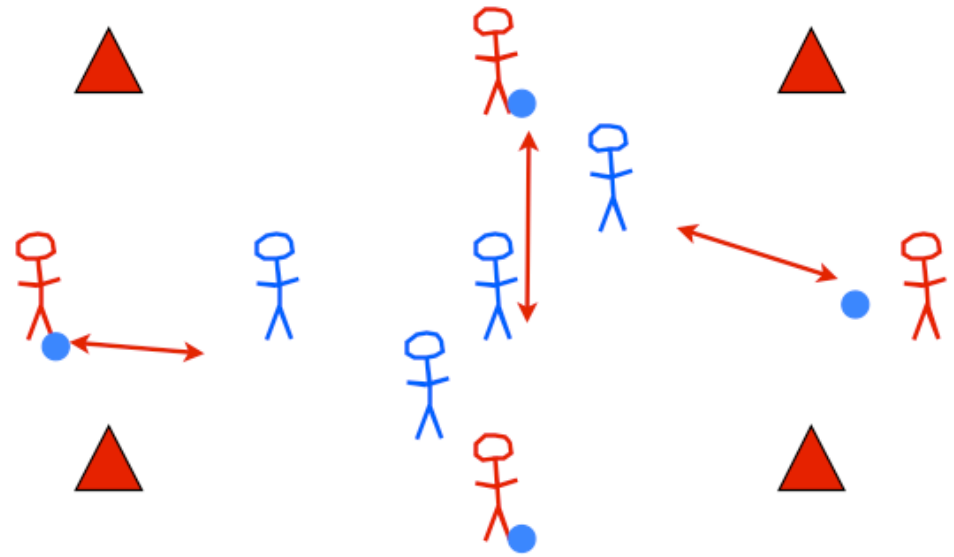
Pour arrêter le ballon, mettre le pied légèrement devant et arrêter le ballon avec l'intérieur du pied. Pour faire la passe, le joueur place son pied d'appui à côté du ballon. Il enchaîne ensuite avec un mouvement de balance avec le pied opposé qui est tourné de 90 degrés et contacte le ballon à mi-hauteur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

Exercice technique (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.)



Élément technique 2

Passes en équipe avec 3 défenseurs

But

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

Emphase

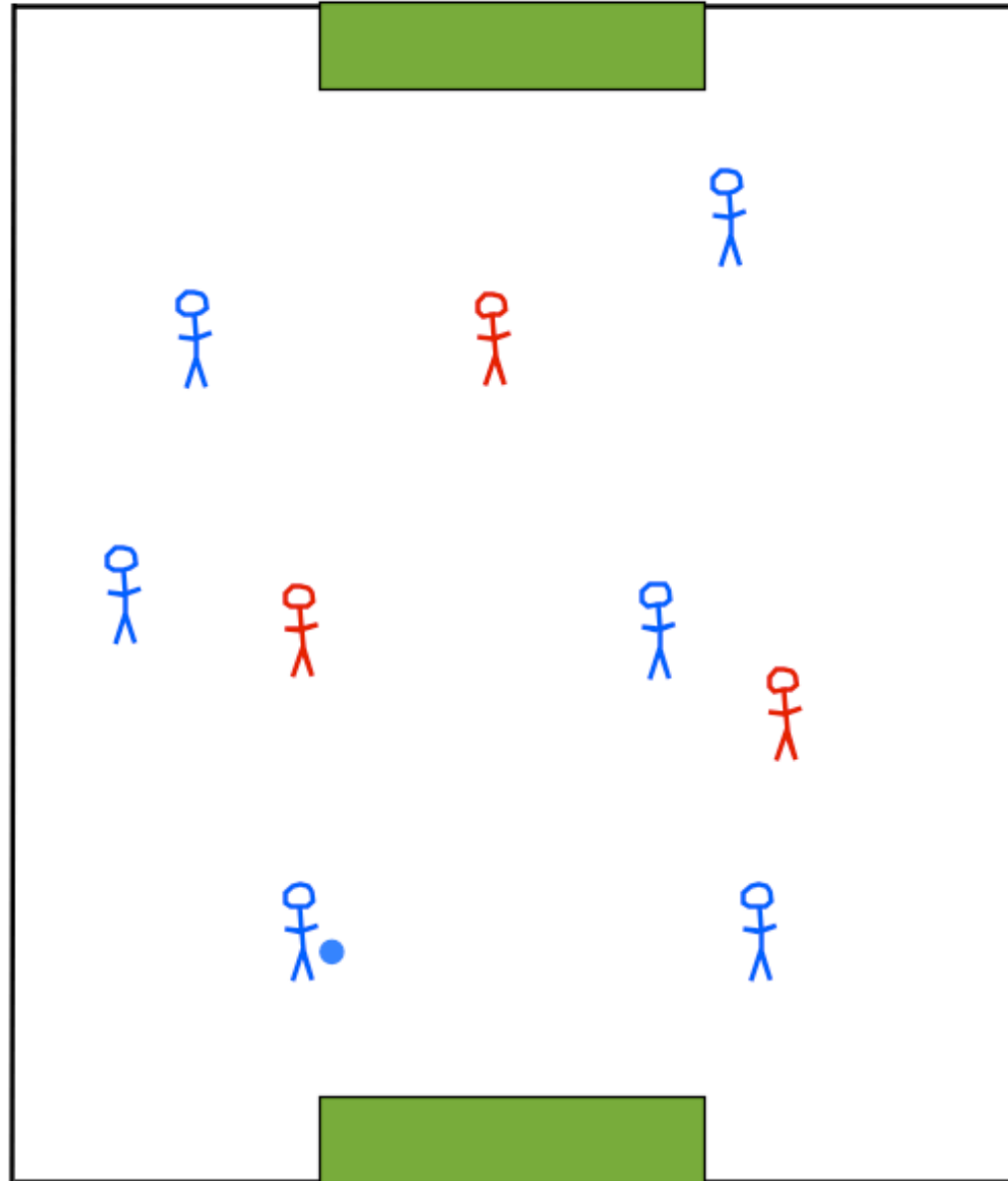
L'emphase est mise sur l'espace des joueurs sur le terrain et le respect de leur positions. Il est important que les joueurs ne jouent pas seulement sur un côté du terrain puisque cela est la tendance. Encourager des balles horizontales pour ouvrir le jeu.

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



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

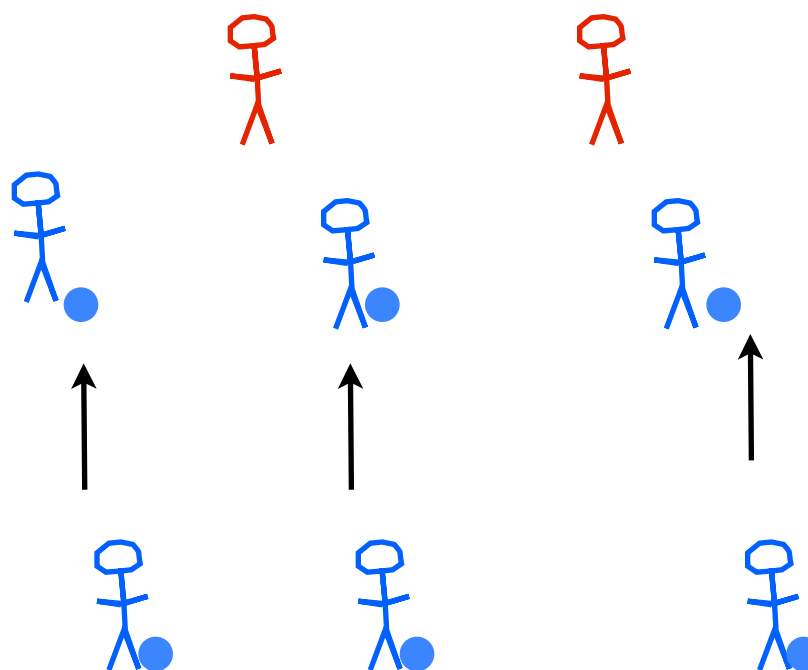
Le but de cet exercice est d'instiguer les joueurs à ne pas hésiter de changer de direction quand un défenseur vient vers eux et de toujours chercher de l'espace libre quand ils dribblent le ballon. Il est également important pour les joueurs d'essayer de garder le ballon le plus proche d'eux lorsqu'ils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

Contrôle de balles aériennes

But

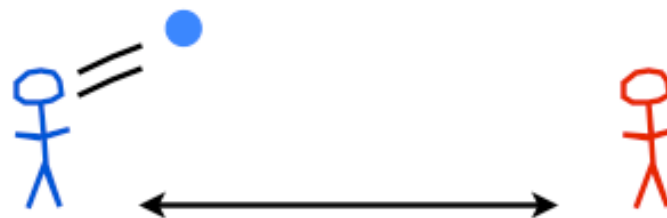
Donner aux joueurs la confiance de s'habituer à contrôler des balles aériennes.

Accent

Le but de cet exercice est d'instiguer les joueurs à ne pas hésiter à se diriger vers une balle qui est dans les airs. Ils doivent simplement mettre leur pied plat surélevé sous la balle et dès que celle-ci touche leur pied, ils retirent le pied pour que la balle tombe devant eux.

Exercice Technique

Les joueurs se mettent deux par deux à une distance assez proche. Un joueur lance le ballon doucement à la mi-hauteur de son coéquipier qui lui, essaie d'amortir le ballon le mieux possible.



Semaine du 15 Juin

Élément Technique

Atelier de Situation de Jeu

But

Démontrer la bonne technique de contrôle de balle, de dribble avec le ballon en mouvement, d'exécution de passe, de prise de décision et de tirs

Accent

L'accent est mise sur l'espacement des joueurs dans un avantage numérique ainsi que sur le système de support.

Exercice #1 (10 minutes)

Les attaquants sont en ligne de 4 joueurs et les défenseurs se mettent en ligne à côté du but. L'équipe attaquante essaiera de marquer un but avec un avantage numérique.

Si les défenseurs dégagent le ballon, le tour prend fin et les prochains attaquants et défenseurs débutent leurs tours.

N.B Exiger un minimum de 3 passes avant de pouvoir tirer le ballon et diriger les joueurs sur le terrain pour qu'ils prennent une position appropriée vis à vis du ballon.

Faites toujours une rotation des attaquants et des défenseurs

4 vs 2

OU

3 vs 1

