Cahier de l'entraîneur U4 à U6 1x Semaine (Samedi)

Fait par Alexandre Hamel

Programme d'entrainement été 2019

30 min. d'exercices et 30 min. de match.

- **Activité 1 (1 juin): La conduite de balle**
- **Activité 2 (8 juin): La passe**
- **Activité 3 (15 juin): Le tir**
- **Activité 4 (22 juin): Dribble et feinte**
- **Activité 5 (29 juin): Le contrôle**
- **Activité 6 (6 juillet): La passe**
- **Activité 7 (13 juillet): La conduite de balle**
- **Activité 8 (20 juillet): Le tir**
- **Activité 9 (27 juillet): Dribble et feinte**

Programme d'entrainement été 2019

30 min. d'exercices et 30 min. de match.

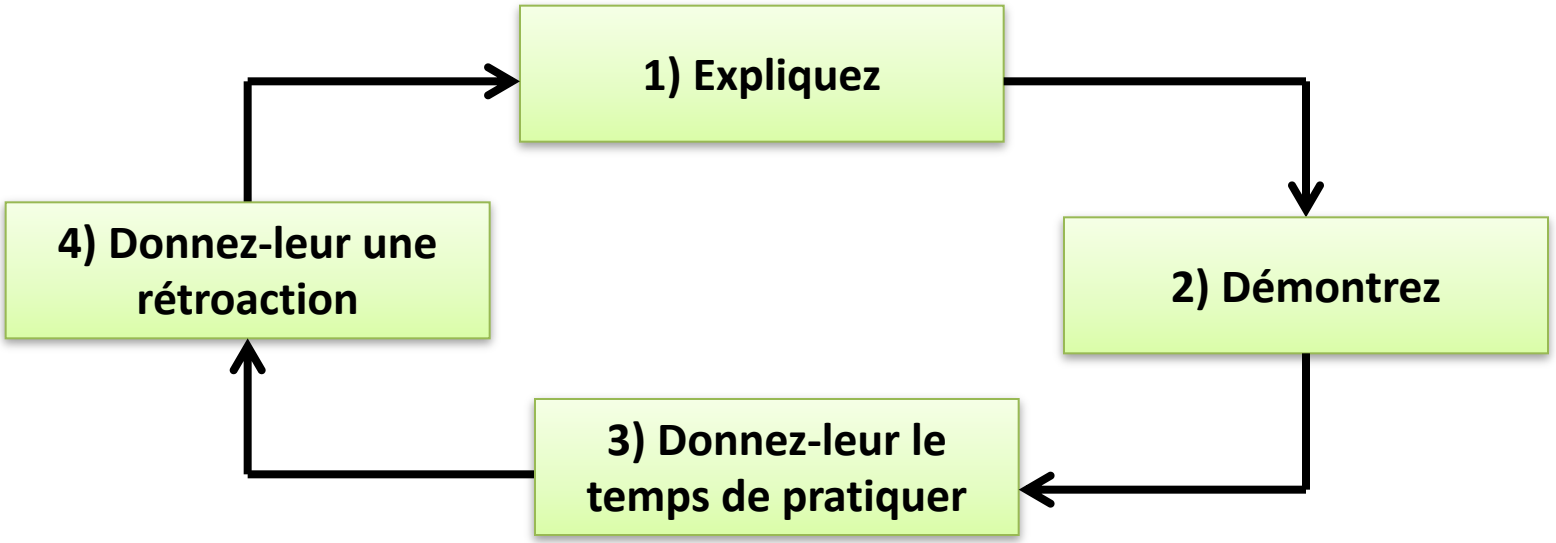
- **Activité 10 (3 août): La conduite de balle**
- **Activité 11 (10 août): La passe**
- **Activité 12 (17 août): Le tir**
- **Activité 13 (Autre entraînement): Dribble et feinte**
- **Activité 14 (Autre entraînement): Le contrôle**
- **Activité 15 (Autre entraînement): La passe**
- **Activité 16 (Autre entraînement): La conduite de balle**
- **Activité 17 (Autre entraînement): Le tir**
- **Activité 18 (Autre entraînement): Dribble et feinte**

Présentation du programme d'entraînement

Dans ce document, toutes les séances d'entraînement du début à la fin de la saison sont déjà préparées pour vous.

Par contre, si vous jugez être capable de planifier vous-même d'autres exercices pour vos entraînements, vous pouvez le faire sans problème.

COMMENT DIRIGER LA SÉANCE ?



*** Ne corrigez que les erreurs reliées au thème d'entraînement.**

Avant chaque entraînement, il est bien de faire un petit réchauffement avec vos joueurs. De cette façon, vous éviterez les blessures.

Exemple de réchauffement:

- Un aller-retour au jogging
- Genoux hauts
- Talons aux fesses
- Pas chassés (de côté)
- Toucher le sol avec les mains
- Conduite de balle

Activité 1: La conduite de balle

9 minutes

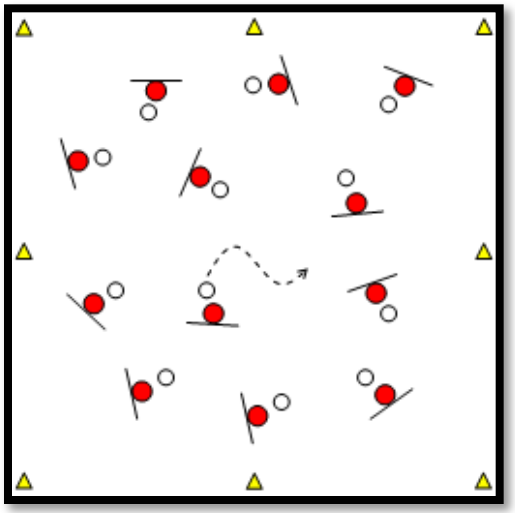
Échauffement :

Tous les joueurs circulent dans le carré délimité par l'entraîneur avec un ballon au pied. Le carré doit être adapté au nombre d'enfants.
Chaque fois que deux joueurs arrivent face à face, ils doivent arrêter leur ballon, et exécuter ce que l'entraîneur dit.

Vous pouvez leur dire par exemple:

1) serrez-vous la main;
2) Tapez-vous dans les mains;
3) Dit ton nom. «Bonjour, je m'appelle…»
4) etc.

Une fois que tout le monde s'est rencontré deux ou trois fois pour chaque demande, l'activité prend fin.



Les Points Clés pour réussir une conduite *(correctifs pour les éducateurs)* :

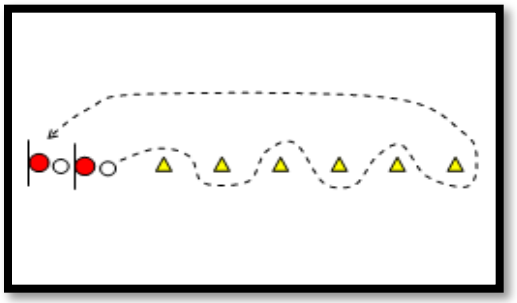
1- Donner des petites poussées sur le ballon. Le toucher à tous les pas.
2-Les yeux regardent le jeu (pour décider) et non le ballon : "tête haute".
3- Le ballon reste proche du porteur. Ce dernier est en mesure de changer facilement de direction.

Activité 1(Suite): La conduite de balle

6 min.

Exercice 1: Slalom à travers les cônes

Les joueurs doivent faire du slalom en contournant les cônes sans ballon. Il doit y avoir qu'un seul joueur à la fois dans le parcours. Lorsque le 1er joueur à terminé le parcours, il retourne en arrière de sa ligne et le joueur suivant peut effectuer le parcours. Faire 3 parcours afin d'éviter que les joueurs attendent trop longtemps .



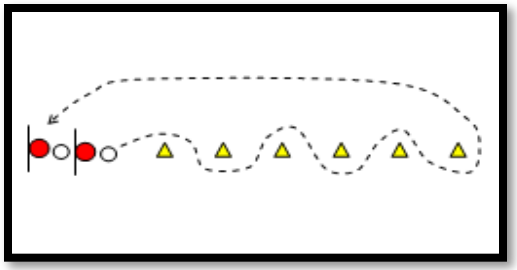
Variante:

-Le faire plus rapidement et de reculons.

10 min.

Exercice 2: Conduite de balle

Même exercice que celui en dessus, mais cette fois-ci avec un ballon. Slalom entre les cônes avec les 2 pieds.



Variantes:

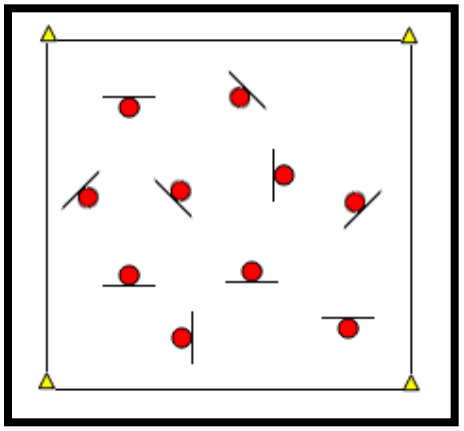
-Uniquement pied droit ou du pied gauche;

-Faites-les pousser leur ballon avec leur tête.

Lorsqu'il reste 2 minutes à l'exercice, vous pouvez faire une course entre les équipes.

Activité 2: La passe

6 min.

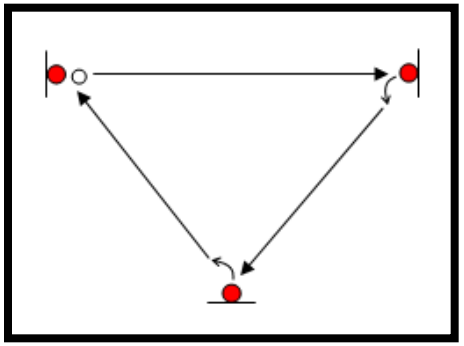


Échauffement:

Cet exercice consiste à faire déplacer les joueurs SANS BALLON de différentes façons afin de travailler leurs appuis. Les joueurs se déplacent dans le carré et l'entraîneur mentionne la façon dont ils doivent se déplacer.

Exemples:
Course avant, course arrière, galoper, gambader, sauter à pieds joints, sauter sur un pied, marcher sur la pointe des pieds, faire des pas de souris, faire des pas de géants, etc.

8 min.



Exercice 1: Passe en triangle

Par groupes de 3 joueurs. Un ballon pour les 3. Les joueurs se placent en triangle se font des passes entre eux comme sur le dessin. Ils doivent prendre un bon contrôle orienté avant de faire la passe à l'autre joueur. Après 2 minutes, on change le sens de l'orientation du ballon.

Consignes:
-Les joueurs doivent être sur leurs appuis (sur le bout des pieds, prêt à bouger)
-Ils doivent attaquer leur ballon et prendre le contrôle vers le joueur à qui il va passer.

Les Points Clés pour réussir une passe *(correctifs pour les éducateurs)* :

1- Pied d'appui à côté du ballon, orienté en direction de la "cible".
2- Les yeux sur le ballon.
3- La jambe d'appui fléchie.
4- Les bras s'écartent pour mettre le corps en équilibre.

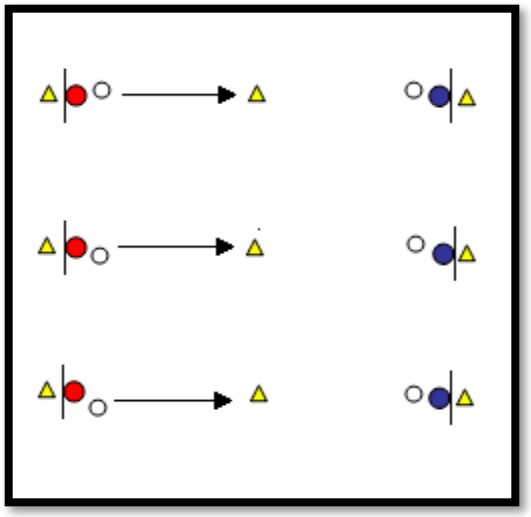
Activité 2 (Suite): La passe

8 min.

Exercice 2: Le jeu des quilles

Tous les joueurs doivent avoir un ballon au pied. Vous devez les placer en équipe de 2 face à face, comme sur le dessin. À votre signal, les deux joueurs doivent tenter de faire tomber le cône placé devant eux en effectuant des passes au sol chacun leur tour. Les joueurs doivent faire tomber leur cône le plus souvent possible.

À chaque fois qu'un cône tombe, l'entraîneur doit aller le replacer. L'activité prend fin lorsqu'un joueur à atteint un score prédéterminé au début de la partie (5 ou 10). Vous pouvez le refaire 3 ou 4 fois.

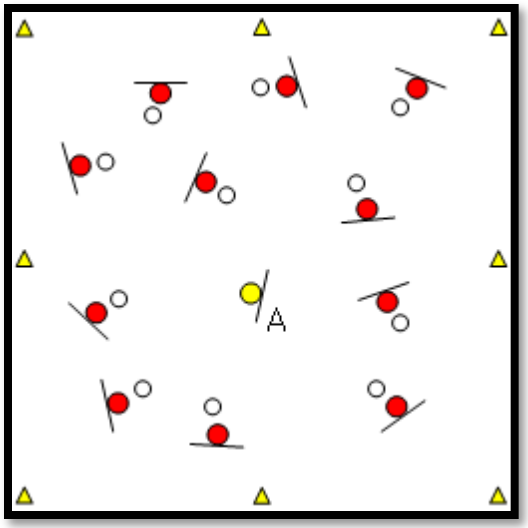


<u>Consignes :</u>

- Effectuer la passe avec l'intérieur du pied (pied droit ou gauche)

Activité 3: Le tir

8 min.



Échauffement:

Tous les joueurs prennent un ballon, et se positionnent dans le carré délimité par l'entraîneur avec des cônes.
À votre signal, chaque joueur se met en mouvement et insister pour qu'ils gardent la tête haute afin de ne pas entrer en contact avec les autres. Ils ne doivent pas non plus sortir du carré.

Si vous criez:
STOP: les joueurs doivent stopper leur ballon immédiatement;
GO: les joueurs se mettent en mouvement en joggant;

Les Points Clés pour réussir un tir *(correctifs pour les éducateurs)*:

1- Pieds d'appuis à côté du ballon (décalé), orienté en direction de la "cible".
2- Les yeux sur le ballon.
4- Pied de frappe tendu (cheville bloquée)
5- Pencher légèrement le corps en avant pour un tir cadré

Activité 3 (Suite): Le tir

10 min.

Exercice 1: Contrôle et tir

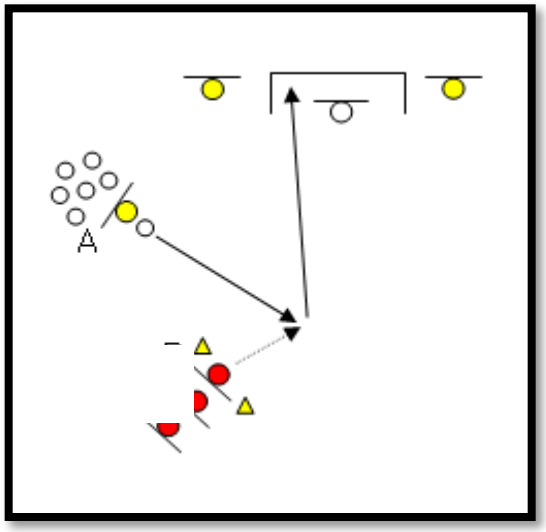
L'entraîneur passe à B qui attaque le ballon et prend un tir au but.

Variantes :

- Le ballon vient de la gauche + frappe pied droit (voir dessin)
- Le ballon vient de la droite + frappe pied gauche

Consignes :

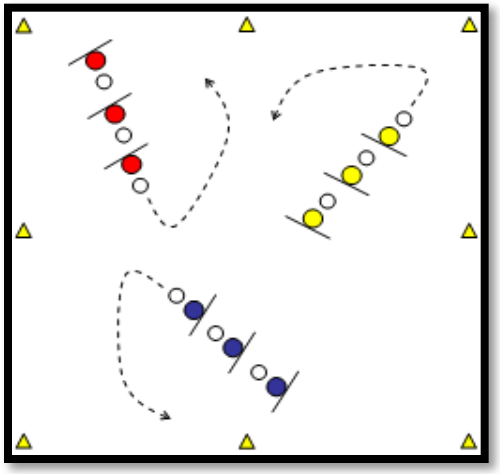
- Attaquer le ballon (ne pas l'attendre)
- Être attentif à la position du corps (penché un peu vers l'avant)
- Qualité de la frappe de balle (frapper dans le centre du ballon)



Activité 4: Dribble et feinte

Échauffement: La chenille

8 min.



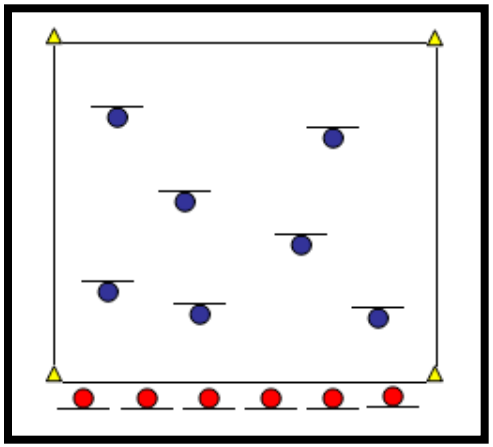
Faire des groupes de 3 joueurs. Pour commencer, les joueurs n'ont pas de ballon. Les joueurs du même groupe se placent l'un derrière l'autre comme sur le dessin. Demandez à un ou 2 parents de vous aider. L'entraîneur et les parents se place en tête d'un groupe dirige la «chenille» . Les joueurs doivent rester un en arrière de l'autre. L'entraîneur peut faire des changement de direction, des feintes de corps, etc.

À votre signal, tous les joueurs doivent s'arrêter d'un seul coup pour voir si les chenilles sont encore entières.

Variantes :
- Placer un joueur en tête de la chenille
- Faire une chenille avec tous les joueurs

Exercice 1: Course contre les parents

10 min.



Cet exercice consiste à faire déplacer les joueurs en prenant conscience des obstacles sur leur passage. Les parents se placent un peu partout sur le terrain face aux joueurs, qui eux, sont placés sur le ligne de but. Les joueurs doivent traverser «la forêt» sans se faire toucher.

Variantes :
-Sans ballon afin que les joueurs s'habituent à l'exercice;
-Les parents sont immobiles;
-Les parents peuvent sortir les bras, mais les pieds demeurent au même endroit;
-Les joueurs avec ballon.

Activité 4 (Suite): Dribble et feinte

8 min.

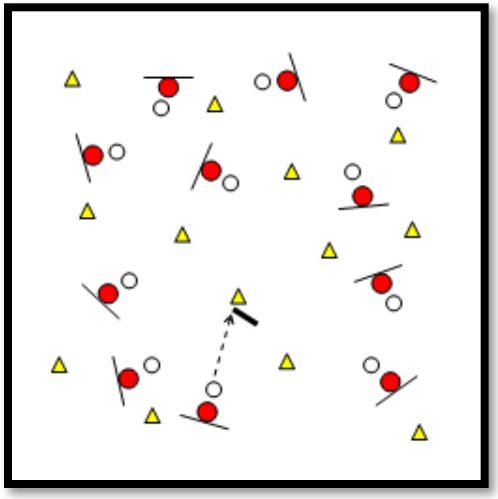
Exercice 2: Le crochet

Un ballon par joueur. Des cônes sont éparpillés dans le carré. Les joueurs conduisent leur ballon et effectuent un crochet lorsqu'ils arrivent devant un cône. Au signal de l'entraîneur, chaque joueur évolue à son rythme. Il conduit son ballon vers un cône et change de direction (crochet) au dernier moment, juste devant le cône.

Faites une démonstration aux joueur du crochet (voir aide technique au besoin).

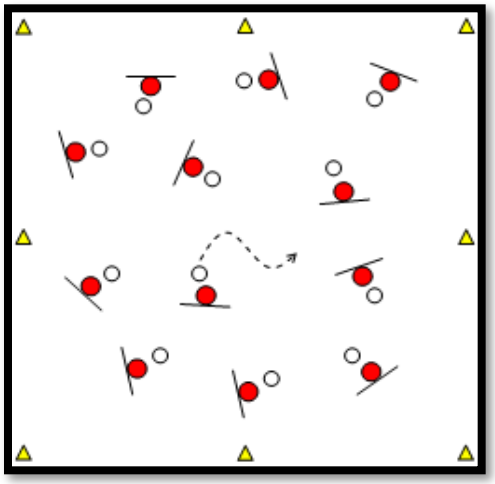
Consignes :

- **Le crochet doit être un changement de direction vif suivi d'une accélération.**



Activité 5: Le contrôle

6-7 minutes



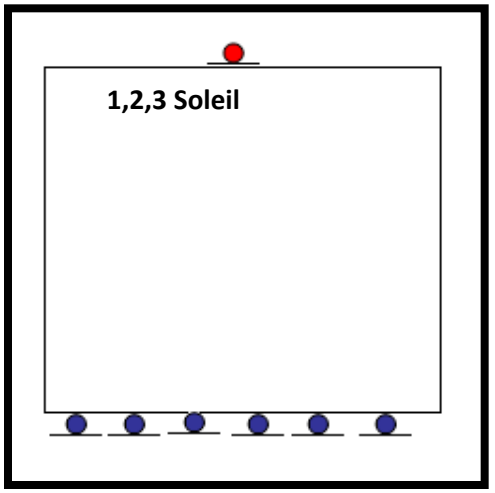
Échauffement:

Tous les joueurs circulent dans le carré délimité par l'entraîneur avec un ballon au pied. Le carré doit être adapté au nombre d'enfants. Votre rôle est de nommer, à intervalles raisonnables, une partie du corps avec laquelle les joueurs devront arrêter leur ballon.

Par exemple:

Demander aux joueurs d'arrêter leur ballon avec leur tête, leurs fesses, le pied droit, le pied gauche, leur coude, leur genou, etc.

10 minutes



Exercice 1: 1, 2, 3 Soleil

L'entraîneur est placé dos aux joueurs. Les joueurs sont placés sur la ligne. L'entraineur cris 1,2,3 Soleil et se retourne. Pendant que l'entraîneur est tourné, les joueurs avancent. Lorsque celui-ci se retourne, les joueurs doivent arrêter de bouger. Tous les joueurs qui sont en mouvement à ce moment là doivent revenir au départ. C'est l'entraîneur qui nomme les joueurs qu'il a vue en mouvement.

Variantes:

-Commencer sans ballon
-Introduisez une variété de déplacements (sauts, pas de géants, galoper, gambader, etc.)
-Les joueurs ont tous un ballon.

Activité 5 (Suite): Le contrôle

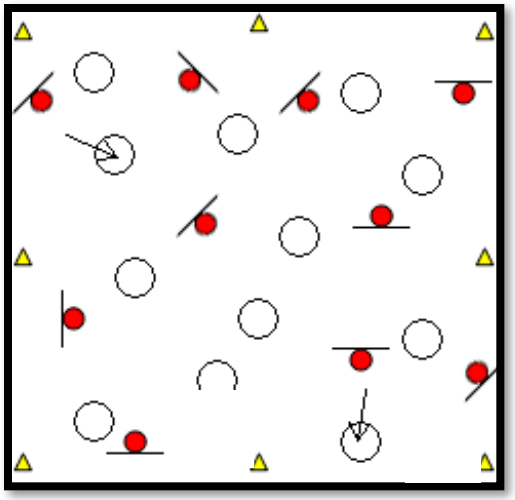
7-8 minutes

Exercice 2: Les cerceaux

Les jeunes doivent conduire leur ballon à l'intérieur du carré en circulant entre les cerceaux. Au signal de l'entraîneur, les joueurs doivent se rendre rapidement à l'intérieur d'un des cerceaux en y stoppant leur ballon. Le nombre de cerceaux est égal au nombre de joueurs.

Une fois que tous les joueurs ont arrêtés leur ballon à l'intérieur du cerceau, une 2e partie recommence.

Répéter l'exercice environ 5 à 6 fois



Activité 6: La passe

8 min.

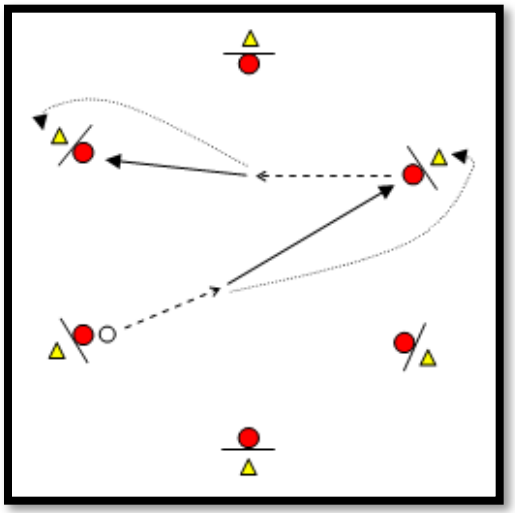
Échauffement: Passe et suit

Diviser l'ensemble des joueurs en 2 groupes de 5 joueurs environ. Les joueurs forment un grand cercle. Vous avez besoin d'un ballon pour le groupe.

Le joueur qui commence avec le ballon doit faire une passe à un partenaire et prendre sa place. Ensuite, le joueur doit, à sont tour, faire une passe à un autre joueur dans le cercle et prendre sa place. Ajouter un 2e ballon pour obliger les joueurs à lever la tête lorsqu'ils font une passe.

Consignes:

-Les joueurs ne peuvent pas faire la passe directement au joueur à côté de lui.
-Ils doivent se lever la tête avant d'effectuer une passe.
-Vous pouvez leur demander de nommer le nom du joueur avant de faire la passe.



Les Points Clés pour réussir une passe *(correctifs pour les éducateurs)* :

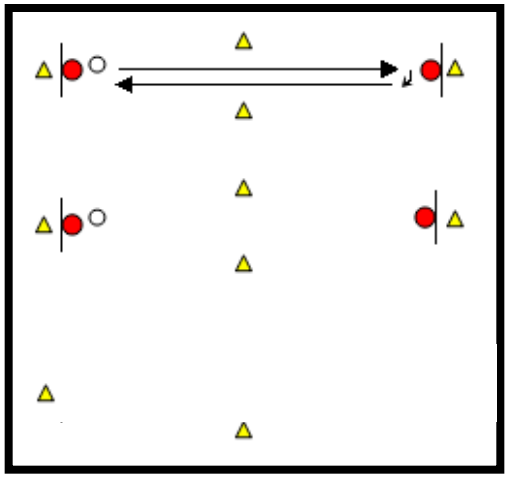
1- Pied d'appui à côté du ballon, orienté en direction de la "cible".
2- Les yeux sur le ballon.
3- La jambe d'appui fléchie.
4- Les bras s'écartent pour mettre le corps en équilibre.

Activité 6 (Suite): La passe

10 min.

Exercice 1: Passe entre les 2 cônes

L'exercice ce déroule comme sur le dessin. Un ballon pour 2 joueurs. Face à face, les 2 joueurs s'échangent le ballon de l'intérieur du pied. Le ballon doit toujours passer dans la porte. L'objectif est de réussir le plus grand nombre de passes (d'échanges entre les joueurs).



Variantes:
-Rétrécir la porte;
-Allonger la distance entre les 2 joueurs;
-Imposer le pied droit ou le pied gauche.

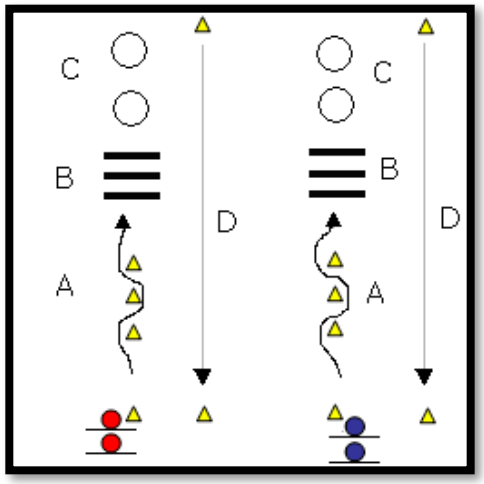
Points de coaching:
Garder le ballon près de soi, garder la tête haute et toucher le ballon régulièrement.

Activité 7: La conduite de balle

10 min.

Échauffement: Parcours technique sans ballon (coordination)

Faire 2parcours identiques. Maximum de 5 joueurs par parcours. Le parcours ce fait sans ballon.



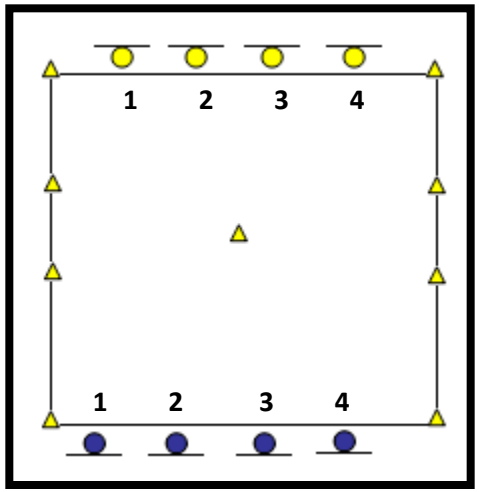
Consignes:

A: Le joueur fait du slalom entre les cône au jogging;
B: Le joueur saute entre les piquets pieds joints (à la place des piquets, vous pouvez prendre aussi des escaliers que vous pouvez emprunter au club);
C: Le joueur fait un tour complet autour de chaque cerceau;
D:Le joueur sprint jusqu'à l'autre cône et retourne en arrière de la ligne de joueurs.

10 min.

Exercice 1: Les numéros

Les joueurs sont placés en 2 lignes, face à face comme sur le dessin. Il y a des cônes qui forment des portes (une à gauche et une à droite). Un numéro est attitré à chaque joueur pour chacune des équipes, ainsi qu'une porte.
L'entraîneur nomme un numéro, les joueurs qui sont identifiés à ce numéro partent vers le cône du centre, le contourne et se dirige vers la bonne porte.

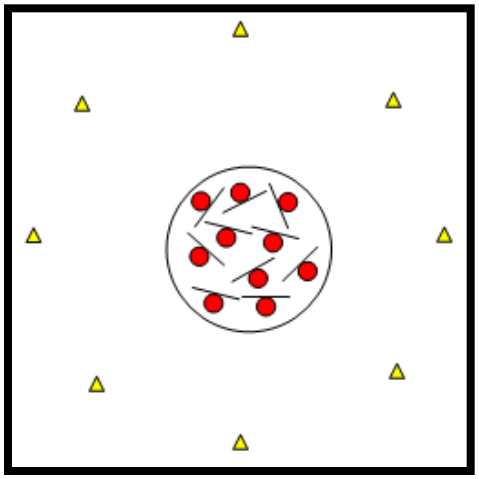


Variantes:

- Utiliser différents déplacements (course avant, course arrière, sauts pieds joints, etc.)
- Varier les départs (Debout, à genoux, assis, couché…)
- Mettre 2 ballons au centre (les joueurs en prennent chacun un et entre dans leur porte)
- Mettre un seul ballon (le premier arriver le prend)

Activité 8: Le tir

10 min.

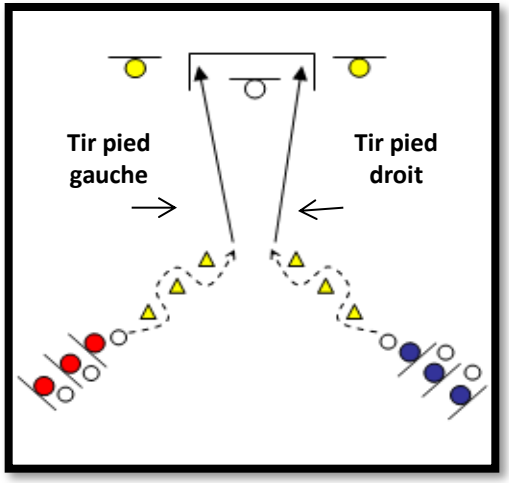


Échauffement: Course par élimination

Tous les joueurs se trouvent à l'intérieur d'un cercle sans ballon. Des cônes se trouvent à 8m environ autour du cercle. Il y a 2 cônes de moins qu'il n'y a de joueurs. Au départ, tous les joueurs ont 5 points en banque.
Au signal sonore, les joueurs courent jusqu'à un cônes et s'arrêtent sur celui-ci.
Les 2 joueurs qui ne sont pas à un cônes perdent un point. On recommence le jeu plusieurs fois. Les joueurs qui ont garder le plus de points gagnent.

Variantes :
- les joueurs trottinent dans le cercle
- les joueurs se déplacent à quatre pattes
-les joueurs rampent
-Intégrer un ballon par joueur (les joueurs doivent arrêter leur ballon devant le cône)

10 min.



Exercice 1: Slalom + tir

Le joueur conduit le ballon à travers un petit slalom (3 cônes) et prend un tir au but. Il va ensuite chercher son ballon et retourne se placer derrière sa ligne. Changez les joueurs de côté (droite/gauche) après 3 minutes. Chaque joueur (rouge et bleu) doit faire 2 fois l'exercice du pied droit et 2 fois du pied gauche.

Les joueurs rouges et les joueurs bleus doivent tirer en alternance et non en même temps, car c'est dangereux de blesser le gardien.

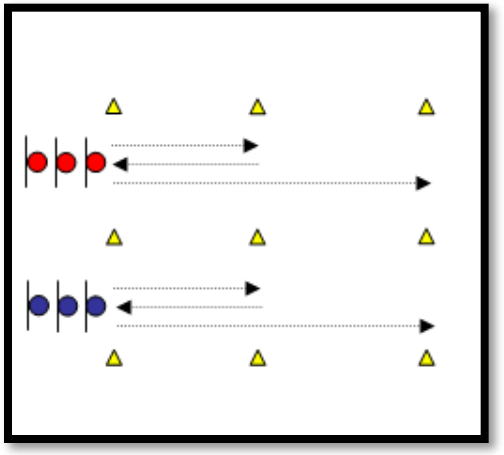
Consigne :
-Conduite entre les cônes + frappe : Enchaînement rapide.
-Inversez les joueurs de côté après 3 minutes. Répété deux fois pour chaque côté.
-Changer le gardien de but régulièrement.

Activité 9: Dribble et feinte

5-6 min.

Échauffement: Duel de vitesse

Former 2 équipes de 5 joueurs environ. Il doit y avoir une distance de 5 à 6 mètres entre les cônes.
Au signal de l'entraîneur, les joueurs effectuent le parcours, comme sur le dessin, le plus rapidement possible. Les joueurs doivent donc faire un sprint de la première ligne à la deuxième ligne de cônes, par la suite ils doivent faire une course de reculons de la deuxième à la première ligne de cônes, puis faire un sprint jusqu'à la troisième ligne.

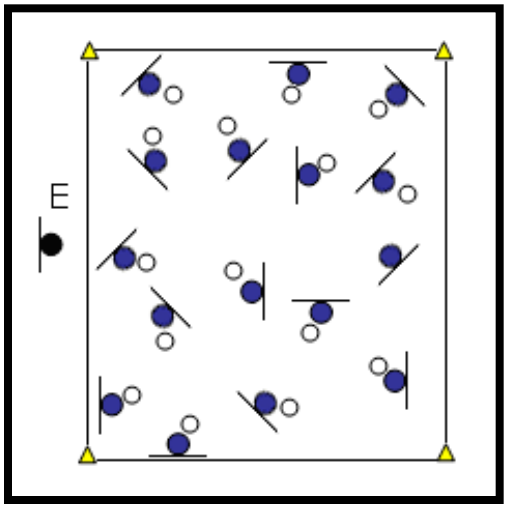


Variantes :
- Départ debout, départ assis, départ couché, etc.
-Faire le duel avec un ballon.

8 min.

Exercice 1: Conduite en levant la tête

Dans un petit terrain de 15x15m. Un ballon par joueur. Les joueurs conduisent leur ballon librement en tentant d'éviter les autres joueurs et en essayant de demeurer à l'intérieur du carré. Dites au joueurs de toujours garder la tête haute et de conduire leur ballon dans l'espace disponible.



Variantes:
1- Conduite seulement pied droit;
2- Conduite seulement pied gauche;
3- Conduite avec la semelle (crampons)
4- Au signal de l'entraineur, les joueurs doivent effectuer un changement de direction (crochet).

Activité 9 (Suite): Dribble et feinte

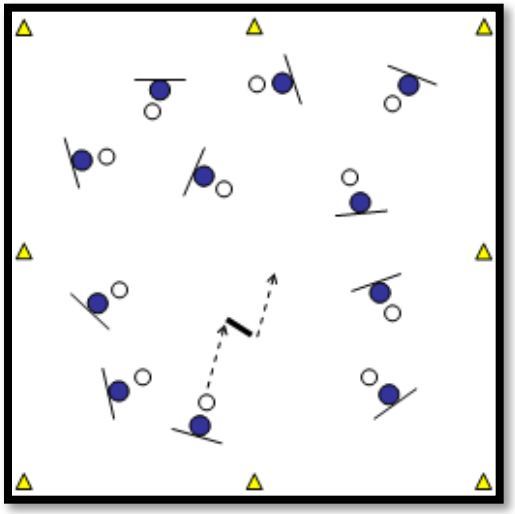
5-6 min.

Exercice 2: La feinte du râteau

Un ballon par joueur. Les joueurs conduisent leur ballon en se levant la tête pour ne pas foncer dans les autres joueurs. Faites-les conduire leur ballon avec l'intérieur du pied et tranquillement introduisez la conduite avec la semelle.

Au signal de l'entraîneur, les joueurs effectuent la feinte du râteau.

❖**Le râteau est une feinte qui se réalise avec la semelle (les crampons). Le joueur doit utiliser sa semelle pour ramener le ballon vers l'arrière afin d'éliminer l'adversaire en changeant de direction avec le ballon.**



Activité 10: La conduite de balle

10 minutes

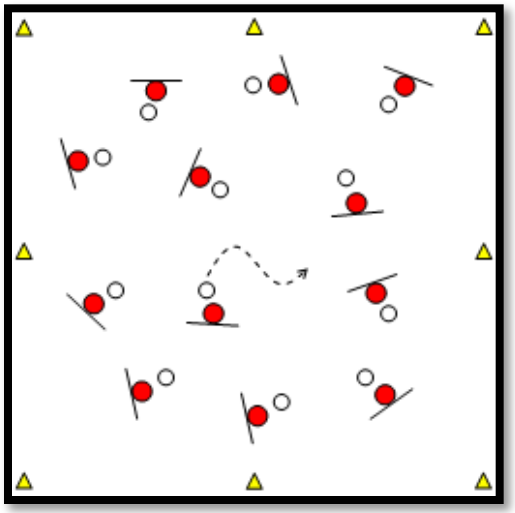
Échauffement :

Tous les joueurs circulent dans le carré délimité par l'entraîneur avec un ballon au pied. Le carré doit être adapté au nombre d'enfants.
Chaque fois que deux joueurs arrivent face à face, ils doivent arrêter leur ballon, et exécuter ce que l'entraîneur dit.

Vous pouvez leur dire par exemple:

1) serrez-vous la main;
2) Tapez-vous dans les mains;
3) Dit ton nom. «Bonjour, je m'appelle…»
4) etc.

Une fois que tout le monde s'est rencontré une ou deux fois pour chaque demande, l'activité prend fin.



Les Points Clés pour réussir une conduite *(correctifs pour les éducateurs)* :

1- Donner des petites poussées sur le ballon. Le toucher à tous les pas.
2-Les yeux regardent le jeu (pour décider) et non le ballon : "tête haute".
3- Le ballon reste proche du porteur. Ce dernier est en mesure de changer facilement de direction.

Activité 10 (Suite): La conduite de balle

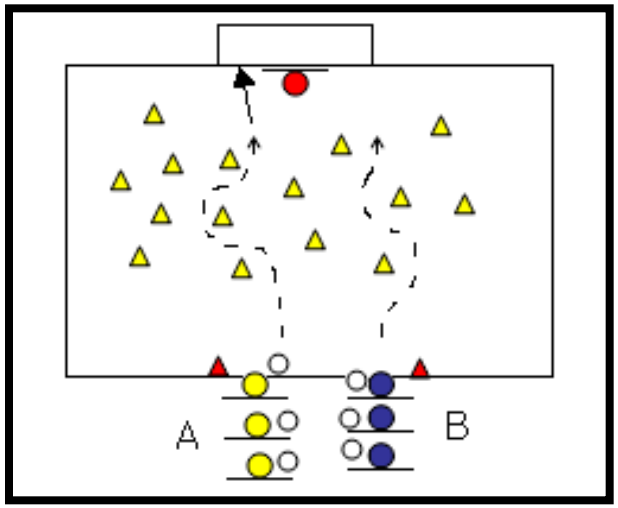
10 minutes

Exercice 1: Traverser la forêt

Le joueur conduit le ballon en traversant la «forêt de cônes». Le joueur doit éviter de toucher aux cônes. Une fois le parcours terminé, il prend un tir au but, va chercher son ballon et retourne derrière la file de joueurs.
*Varier les distances entre les cônes en fonction du niveau des joueurs.

Variantes:
-Les joueurs doivent conduire leur ballon seulement du pied gauche ou du pied droit.

Consignes:
-Le s joueurs A et B y vont en alternance. Il ne faut pas que les deux joueurs prennent leur tir au but en même temps

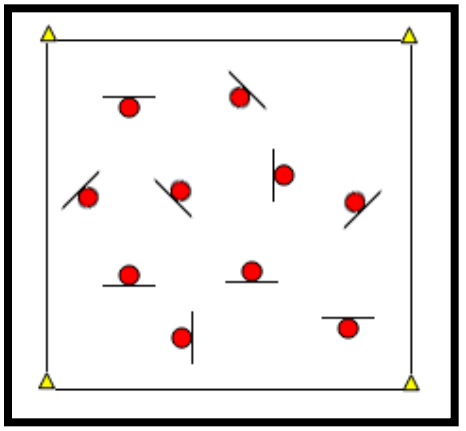


Les Points Clés pour réussir une conduite *(correctifs pour les éducateurs)* :

1- Donner des petites poussées sur le ballon. Le toucher à tous les pas.
2-Les yeux regardent le jeu (pour décider) et non le ballon : "tête haute
3- Le ballon reste proche du porteur. Ce dernier est en mesure de changer
facilement de direction.

Activité 11: La passe

12 min.



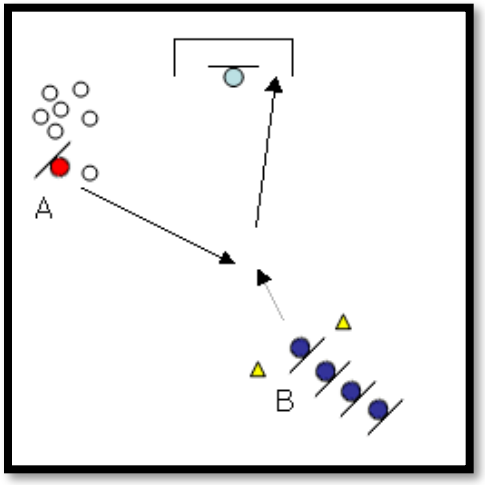
Échauffement:

Cet exercice consiste à faire déplacer les joueurs de différentes façons afin de travailler leurs appuis. :es joueurs se déplacent dans le carré et l'entraîneur mentionne la façon dont ils doivent se déplacer. Sans ballon pour commencer et avec ballon par la suite.

Exemples:
Course avant, course arrière, galoper, gambader, sauter à pieds joints, sauter sur un pied, marcher sur la pointe des pieds, faire des pas de souris, faire des pas de géants, etc.

Exercice 1: Passe et tir

10 min.



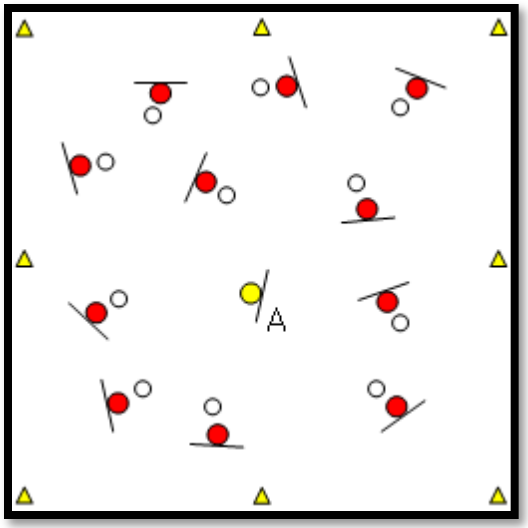
Le joueur A passe au joueur B ; B attaque le ballon, effectue un contrôle et prend un tir au but. Changer le joueur qui fait la passe à toutes les deux minutes.

Changer de côté après 5 minutes (tir du pied gauche)

Consignes :
-Le joueur rouge doit faire une passe en avant du joueur bleu.
-Le joueur bleu doit attaquer son ballon (ne pas l'attendre) et tirer au but

Activité 12: Conduite et tir

8 min.



Échauffement:

Tous les joueurs prennent un ballon, et se positionnent dans le carré délimité par l'entraîneur avec des cônes.
À votre signal, chaque joueur se met en mouvement et insister pour qu'ils gardent la tête haute afin de ne pas entrer en contact avec les autres. Ils ne doivent pas non plus sortir du carré.

Si vous criez:
STOP: les joueurs doivent stopper leur ballon immédiatement;
GO: les joueurs se mettent en mouvement en joggant;

Les Points Clés pour réussir un tir *(correctifs pour les éducateurs)*:

1- Pieds d'appuis à côté du ballon (décalé), orienté en direction de la "cible".
2- Les yeux sur le ballon.
4- Pied de frappe tendu (cheville bloquée)
5- Pencher légèrement le corps en avant pour un tir cadré

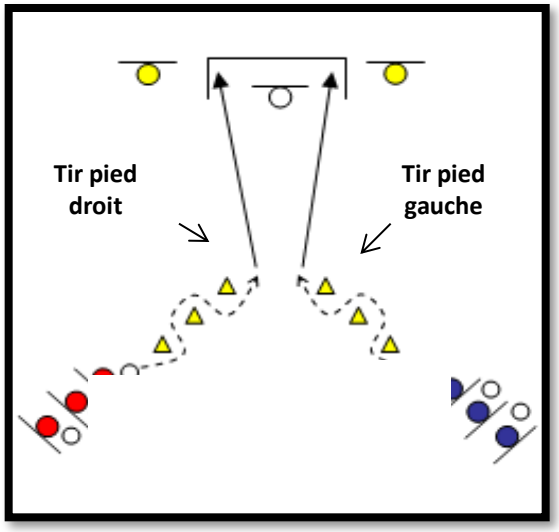
Activité 12 (Suite): Conduite et tir

10 min.

Exercice 1: Conduite + tir
Le joueur conduit le ballon à travers un petit slalom (3 cônes) et prend un tir au but. Après avoir tiré, il va chercher son ballon et retourne en arrière de sa file.

Variantes :
Variante 1 : conduite + tir pied droit
Variante 2 : conduite + tir pied gauche

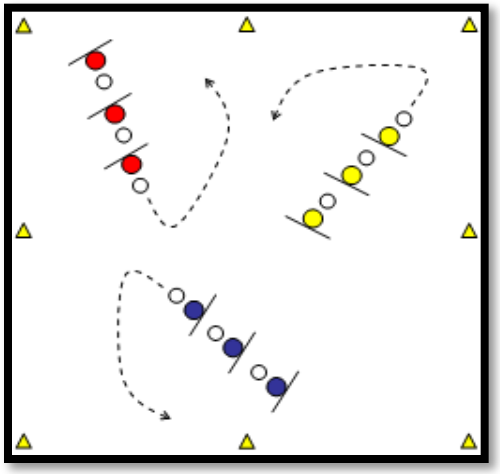
Consigne :
Échangez les côtés après 5 minutes.



Activité 13: Dribble et feinte

Échauffement: La chenille

9 min.

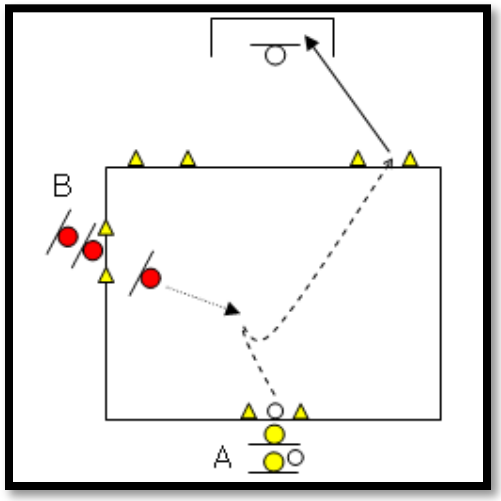


Faire des groupes de 3 joueurs. Pour commencer, les joueurs n'ont pas de ballon. Les joueurs du même groupe se placent l'un derrière l'autre comme sur le dessin. Demandez à un ou 2 parents de vous aider. L'entraîneur et les parents se place en tête d'un groupe dirige la «chenille» . Les joueurs doivent rester un en arrière de l'autre. L'entraîneur peut faire des changement de direction, des feintes de corps, etc.

À votre signal, tous les joueurs doivent s'arrêter d'un seul coup pour voir si les chenilles sont encore entières.

Variantes :
- Placer un joueur en tête de la chenille
- Faire une chenille avec tous les joueurs

12 min.



Exercice 1: Duel en 1 c 1

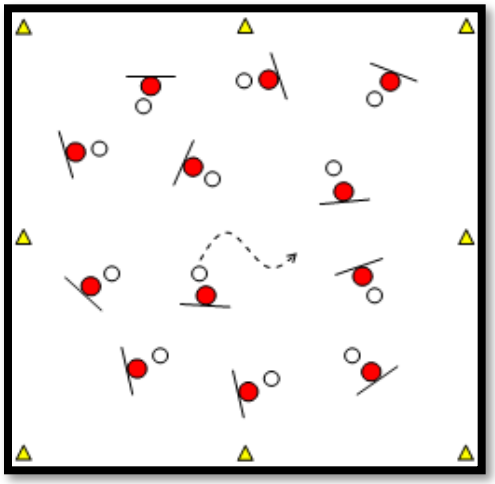
L'exercice se présente comme sur le dessin. Le joueur B fait la passe au joueur A. A marque 2 points quand il réussit à conduire le ballon à travers l'un des 2 buts et à marquer contre le gardien. Pour commencer, placer des parents comme défenseur. Ceux-ci devront seulement faire semblant d'enlever le ballon. Ensuite, pour augmenter la difficulté, les parents pourront essayer d'enlever le ballon au joueur.

Après un certain temps, remplacer les parents par des joueurs.

Consignes :
-Si le joueur A n'arrive pas à conduire le ballon à travers l'un des 2 buts en passant dans le centre, il doit quand même essayer de prendre un tir au but et de marquer.

Activité 14: Le contrôle

9 minutes



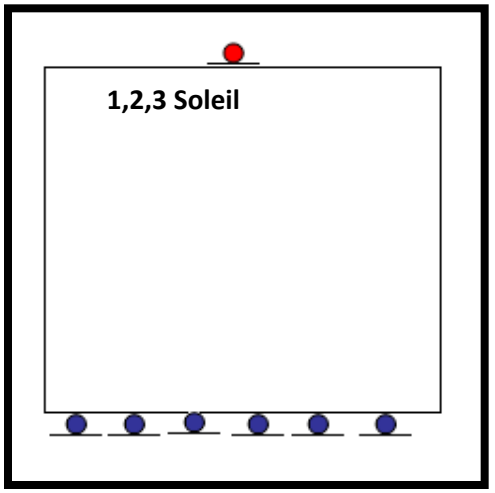
Échauffement:

Tous les joueurs circulent dans le carré délimité par l'entraîneur avec un ballon au pied. Le carré doit être adapté au nombre d'enfants. Votre rôle est de nommer, à intervalles raisonnables, une partie du corps avec laquelle les joueurs devront arrêter leur ballon.

Par exemple:

Demander aux joueurs d'arrêter leur ballon avec leur tête, leurs fesses, le pied droit, le pied gauche, leur coude, leur genou, etc.

10 minutes



Exercice 1: 1, 2, 3 Soleil

L'entraîneur est placé dos aux joueurs. Les joueurs sont placés sur la ligne. L'entraineur cris 1,2,3 Soleil et se retourne. Pendant que l'entraîneur est tourné, les joueurs avancent. Lorsque celui-ci se retourne, les joueurs doivent arrêter de bouger. Tous les joueurs qui sont en mouvement à ce moment là doivent revenir au départ. C'est l'entraîneur qui nomme les joueurs qu'il a vue en mouvement.

Variantes:

-Commencer sans ballon
-Introduisez une variété de déplacements (sauts, pas de géants, galoper, gambader, etc.)
-Les joueurs ont tous un ballon.

Activité 15: La passe

10 min.

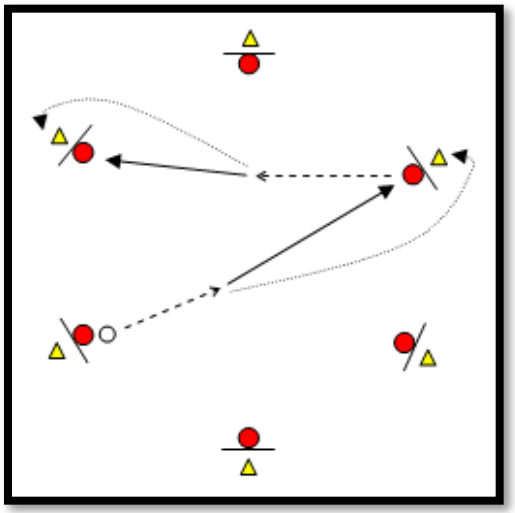
Échauffement: Passe et suit

Diviser l'ensemble des joueurs en 2 groupes de 6 joueurs environ. Les joueurs forment un grand cercle. Vous avez besoin d'un ballon pour le groupe.

Le joueur qui commence avec le ballon doit faire une passe à un partenaire et prendre sa place. Ensuite, le joueur doit, à sont tour, faire une passe à un autre joueur dans le cercle et prendre sa place. Ajouter un 2e ballon pour obliger les joueurs à lever la tête lorsqu'ils font une passe.

Consignes:

-Les joueurs ne peuvent pas faire la passe directement au joueur à côté de lui.
-Ils doivent se lever la tête avant d'effectuer une passe.
-Vous pouvez leur demander de nommer le nom du joueur avant de faire la passe.



Les Points Clés pour réussir une passe *(correctifs pour les éducateurs)* :

1- Pied d'appui à côté du ballon, orienté en direction de la "cible".
2- Les yeux sur le ballon.
3- La jambe d'appui fléchie.
4- Les bras s'écartent pour mettre le corps en équilibre.

Activité 15 (Suite): La passe

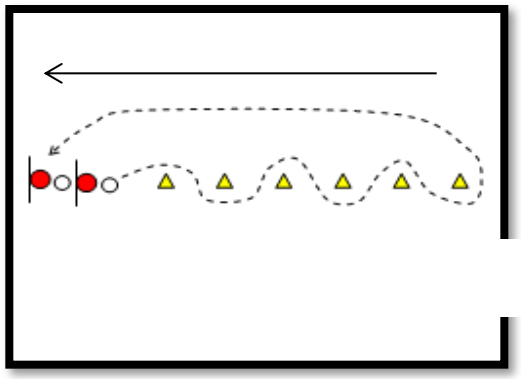
10 min.

Exercice 1: Slalom + passe

Le premier joueur effectue le slalom autour des cônes, une fois le slalom terminé, il passe au suivant. Ensuite, il retourne sa placer derrière la file pendant que l'autre joueur effectue son slalom. Ainsi de suite.

Faire plusieurs slalom pour éviter les files d'attente trop longue.

Variante:
Ajouter un tir au but après le slalom



Activité 16: La conduite de balle

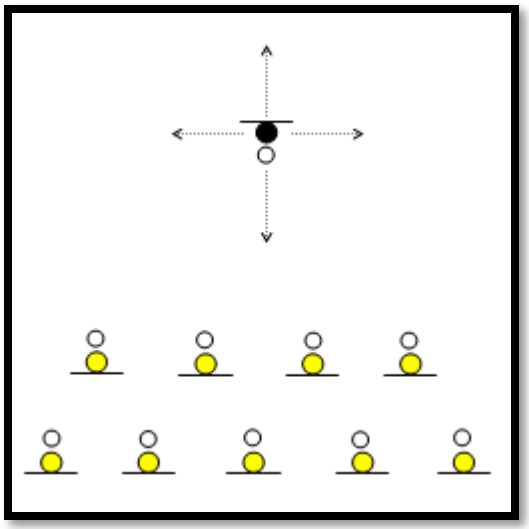
10 min.

Exercice 1: Conduite en levant la tête

Conduite en levant la tête : L'entraîneur a un ballon dans les pieds et fait face aux joueurs. Les joueurs forment 2 (ou 3) lignes et ont chacun un ballon.

L'entraîneur conduit son ballon en exécutant régulièrement de s changements de direction et de surface de contact : les joueurs tentent d'aller dans la même direction que
l'entraîneur et d'utiliser la même surface de contact que lui.

Variantes :
Conduite de balle avec les pieds en avant, en arrière, latéralement, en diagonale, vite, lentement, avec la semelle, avec l'extérieur, l'intérieur, etc.

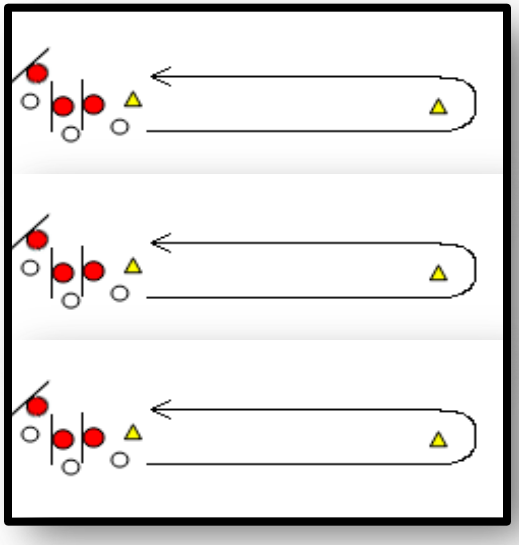


10 min.

Exercice 2: Course en conduite de balle

Pour cet exercice, tous les joueurs doivent avoir un ballon au pied. Placez 3 à 4 joueurs par atelier (voir dessin). Reproduisez environ 3 fois le même parcours selon le nombre de joueurs que vous avez.

Chacun leur tour, les joueurs doivent conduire leur ballon en passant à l'extérieur des 2 cônes. Une fois que le 1er joueur à effectué le parcours , le joueur suivant peut effectuer le parcours à son tour. L'activité prend fin lorsque chaque joueur a effectuer le parcours 5 à 6 fois. Ensuite, changer le sens du parcours (Partir de la gauche au lieu de la droite).

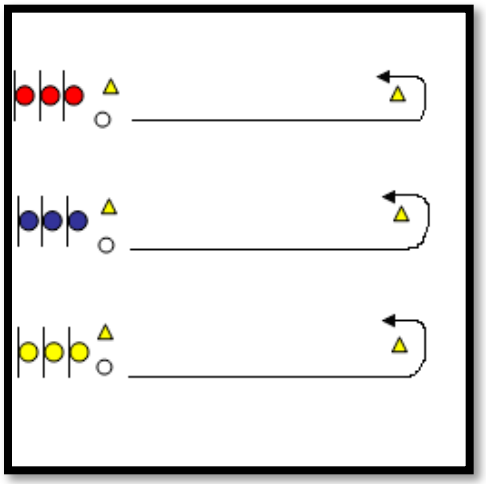


Activité 17: Le tir

10 min.

Échauffement

Le 1er joueur de chaque colonne doit avoir un ballon en main. Au signal de l'entraîneur, le joueur 1er doit faire rouler son ballon au sol en le poussant avec ses mains et effectuer le parcours. Il doit donc contourner le cône devant lui et revenir de l'autre côté toujours en poussant le ballon avec ses mains. Ensuite, le joueur donne le ballon à son coéquipier et retourne en arrière de sa ligne.



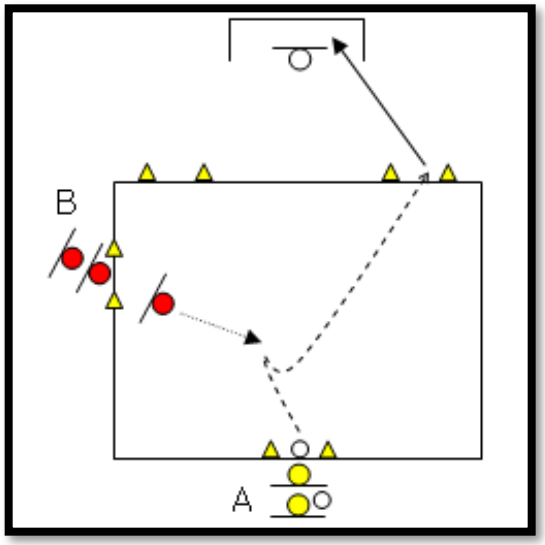
Variantes:
-Les joueurs doivent pousser deux ballons à la fois (1 ballon dans chaque main).
-Vous pouvez faire le parcours sous forme de course entre les équipes.

10 min.

Exercice 1: Duel en 1 c 1

L'exercice se présente comme sur le dessin. Le joueur B fait la passe au joueur A. A marque 2 points quand il réussit à conduire le ballon à travers l'un des 2 buts et à marquer contre le gardien. Pour commencer, placer des parents comme défenseur. Ceux-ci devront seulement faire semblant d'enlever le ballon. Ensuite, pour augmenter la difficulté, les parents pourront essayer d'enlever le ballon au joueur.

Après un certain temps, remplacer les parents par des joueurs.



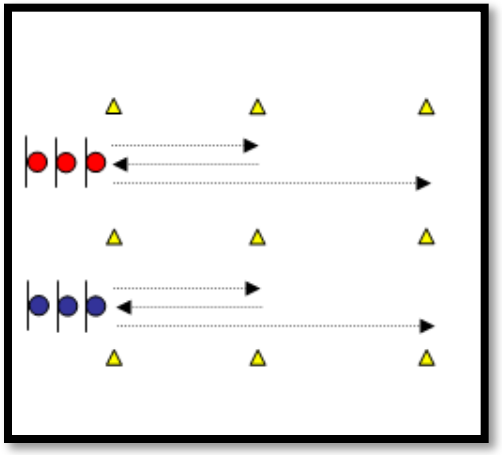
Consignes :
-Si le joueur A n'arrive pas à conduire le ballon à travers l'un des 2 buts en passant dans le centre, il doit quand même essayer de prendre un tir au but et de marquer.

Activité 18: Dribble et feinte

5-6 min.

Échauffement: Duel de vitesse

Former 2 équipes de 5 joueurs environ. Il doit y avoir une distance de 5 à 6 mètres entre les cônes.
Au signal de l'entraîneur, les joueurs effectuent le parcours, comme sur le dessin, le plus rapidement possible. Les joueurs doivent donc faire un sprint de la première ligne à la deuxième ligne de cônes, par la suite ils doivent faire une course de reculons de la deuxième à la première ligne de cônes, puis faire un sprint jusqu'à la troisième ligne.

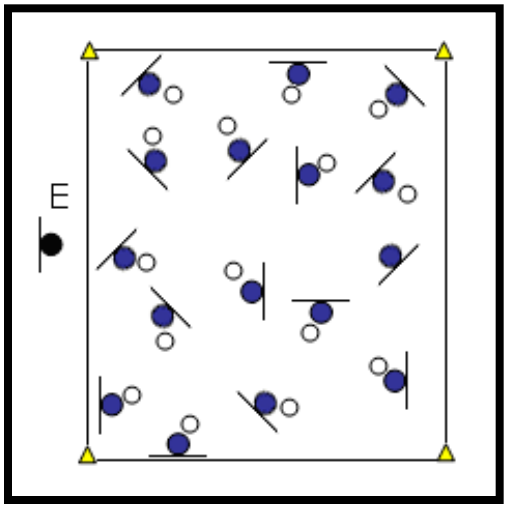


Variantes :
- Départ debout, départ assis, départ couché, etc.
-Faire le duel avec un ballon.

8 min.

Exercice 1: Conduite en levant la tête

Dans un petit terrain de 15x15m. Un ballon par joueur. Les joueurs conduisent leur ballon librement en tentant d'éviter les autres joueurs et en essayant de demeurer à l'intérieur du carré. Dites au joueurs de toujours garder la tête haute et de conduire leur ballon dans l'espace disponible.



Variantes:
1- Conduite seulement pied droit;
2- Conduite seulement pied gauche;
3- Conduite avec la semelle (crampons)
4- Au signal de l'entraineur, les joueurs doivent effectuer un changement de direction (crochet).

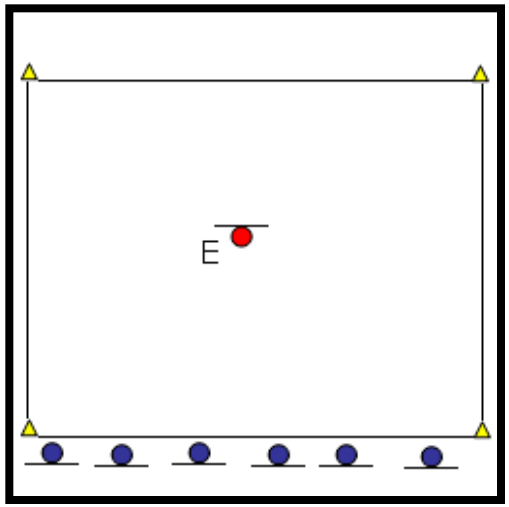
Activité 18 (Suite): Dribble et feinte

8 min.

Exercice 2 : La traverse Québec-Lévis

Un joueur ou l'entraîneur est placé au centre du terrain. Les autres joueurs sont placés sur une ligne de côté. Les joueurs doivent traverser jusqu'à l'autre ligne sans se faire toucher par la personne au centre. Tous les joueurs touchés sont rendus au centre.

Important de bien expliquer les limites du terrain aux jeunes.

Variantes:

- Sans ballon
- Les joueurs touchés doivent former une chaîne au milieu en se tenant par la main.
- Avec ballon.