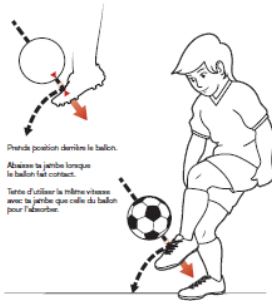


CDC U9-12 Séance 4- Le contrôle

CONTRÔLE

LE « CONTRÔLE » SIGNIFIE D'UTILISER LES PIEDS ET D'AUTRES PARTIES DU CORPS (À L'EXCEPTION DES BRAS ET DES MAINS) AFIN DE GARDER LE BALLON PRÈS DU CORPS POUR ENSUITE FAIRE UNE PASSE, DRIBBLER OU TIRER AU BUT.



Contrôle avec le haut du pied (les lacets)



Contrôle avec l'intérieur du pied



Contrôle avec la cuisse



Contrôle avec la poitrine

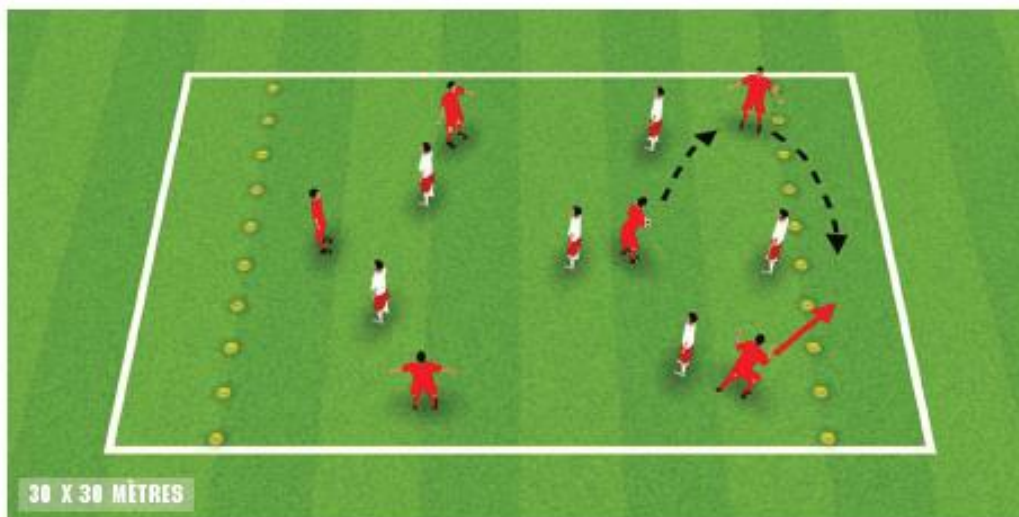
Plan de la séance (durée 75 min)

1. Accueil des athlètes (5 min)
Mot de bienvenue-consignes-thème de la séance
2. Échauffement (5 min)
3. Atelier coordination (10 min)
4. Atelier mouvements de base (10min)
5. Atelier technique (10 min)
6. Atelier match effectif réduit (30 min)
7. Mot de la fin (5 min)
Retour sur la séance, rappel des points d'enseignement

Atelier coordination (5 min)

U11-U12 : Faire L'option en jaune

COORDINATION — CONTRÔLE ACTIVITÉ N° 1 : « HANDBALL »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en deux équipes; un ballon.
- Utilisez des cônes pour délimiter deux zones de fond.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : faites circuler le ballon jusqu'en territoire adverse en faisant des passes en alternance avec vos coéquipiers. Comptez un point en faisant une passe de ballon à un coéquipier dans la zone de fond de l'équipe adverse. Si vous êtes en possession du ballon, demeurez immobile jusqu'à ce que vous le passiez.
- Intégrez la règle de hors-jeu : n'oubliez pas, vous ne pouvez attendre de recevoir une passe de ballon dans la

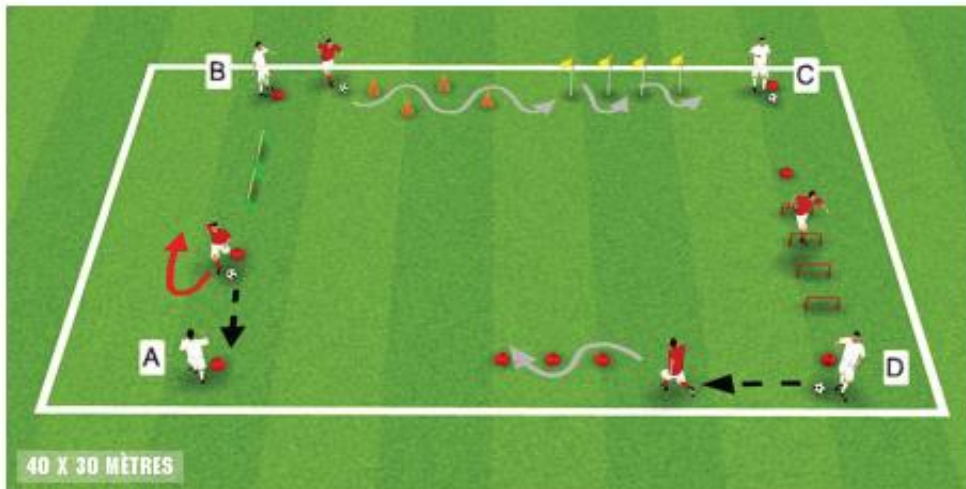
zone de fond; par contre, vous pouvez courir au-delà de la ligne de l'équipe adverse pour le réceptionner lorsqu'il a été lancé.

OPTIONS :

- Au lieu de lancer pour faire une passe, demandez aux joueurs de lancer le ballon dans les airs et de faire une volée avec le pied pour que leur coéquipier le réceptionne.
- Au lieu de simplement réceptionner le ballon, les receveurs doivent le contrôler ou le dribbler avec des parties du corps (c.-à-d., pied, cuisse) avant de l'attraper. Si le ballon tombe au sol, l'autre équipe en prend possession.

MOUVEMENTS DE BASE

ACTIVITÉ N° 2 : « PARCOURS À QUATRE COINS »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs.
- Utilisez des cônes, des haies ou des drapeaux pour délimiter un parcours, comme indiqué.
- Modifiez le parcours en fonction de l'équipement disponible.
- Les joueurs effectuent le parcours à tour de rôle, appuyé par leurs coéquipiers placés dans les quatre coins (joueurs A, B, C, et D), chacun muni d'un ballon.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : effectuez le parcours le plus rapidement possible. 1. Dribblez le ballon vers l'avant, puis tournez et faites une passe au joueur A. 2. Pivotez et continuez, sautez par-dessus le poteau d'un côté et de l'autre avec les pieds joints jusqu'au bout. 3. Réceptionnez une passe du joueur B et dribblez le ballon à l'intérieur et à l'extérieur des quatre cônes très espacés les uns des autres puis de ceux très rapprochés. 4. Faites une passe de ballon au joueur C. 5. Courez à toute vitesse

vers l'avant et sautez par-dessus les haies avec les pieds joints. 6. Réceptionnez une passe du joueur D, puis tournez et faites circuler le ballon à l'intérieur et à l'extérieur des prochains cônes. 7. Faites une passe au joueur A pour terminer.

- « Changez! » : lorsque les quatre premiers joueurs ont terminé le parcours, les joueurs A et D s'alignent pour effectuer le parcours à leur tour et de nouveaux joueurs prennent leur place dans les coins.

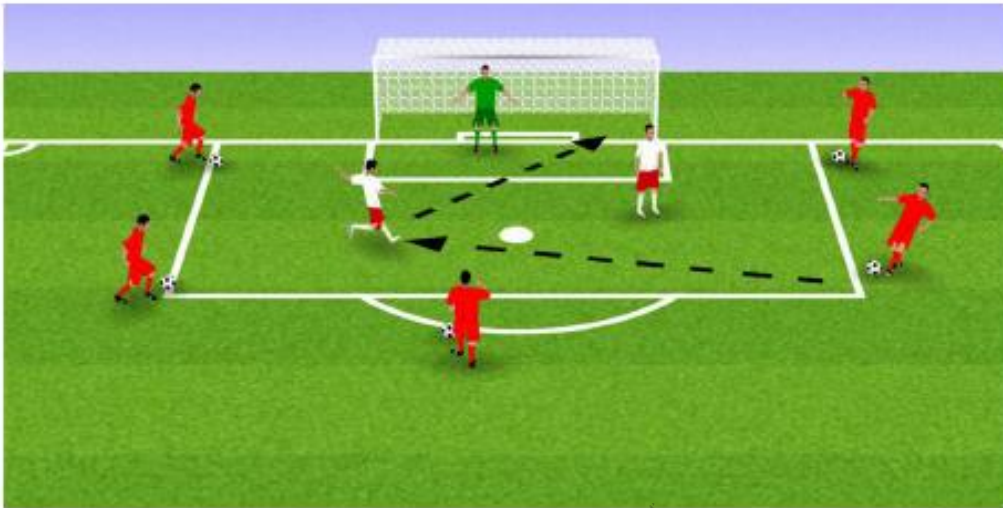
OPTIONS :

- Faites-en une course en chronométrant les joueurs pendant qu'ils exécutent le parcours. Le joueur qui a le meilleur chronomètre est le vainqueur! Félicitez les joueurs qui se sont améliorés d'un parcours à l'autre.
- Stimulez les joueurs en augmentant (ou en diminuant) la distance entre les cônes ou les haies à chacune des stations, et en demandant aux joueurs de se déplacer de façon différente (c.-à-d., en rampant sous les haies, en sautant à cloche-pied).

Atelier technique (10 min)

U11-U12 ajouter option en jaune

CONTRÔLE ACTIVITY 3: « FAITES UNE PASSE À L'ATTAQUANT »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 10 joueurs, chacun muni d'un ballon à l'exception de deux joueurs dénommés les « buteurs » et un gardien de but.
- Attribuez un numéro de 1 à 7 aux joueurs munis d'un ballon.

INSTRUCTIONS :

- Les joueurs auxquels un numéro a été assigné commencent à l'extérieur de la surface de réparation; les buteurs commencent à l'intérieur.
- « Partez! » : lorsque l'entraîneur crie votre numéro, faites une passe avec votre ballon à l'un des buteurs, qui le contrôle, se retourne et fait un tir au but. Les buteurs font des tirs au but en alternance.

- Les buteurs doivent contrôler le ballon, se retourner et tirer en seulement trois touches.
- « Changez! » : les joueurs changent de rôle lorsque chacun des buteurs a fait trois tirs au but.

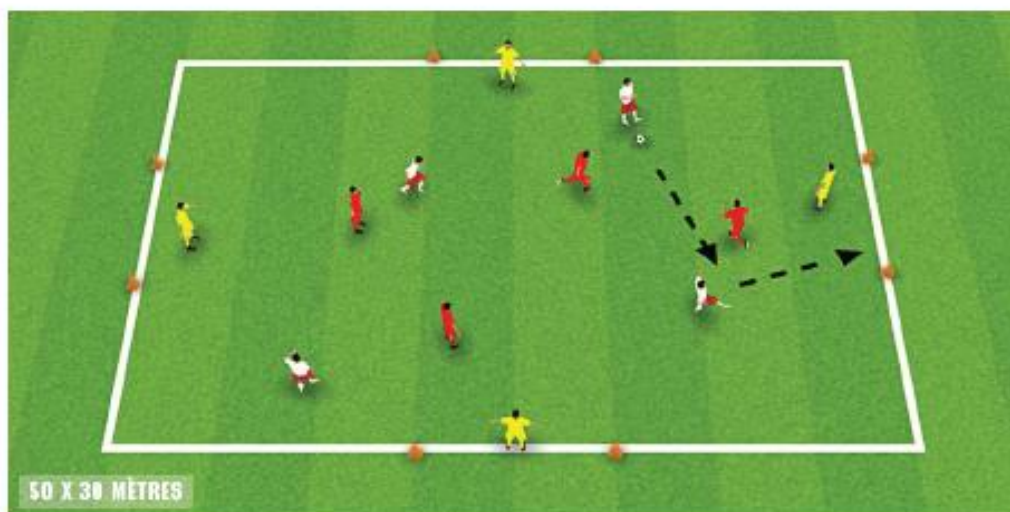
OPTIONS :

- « Lancez! » : au lieu de faire une passe au ras du sol, les joueurs auxquels un numéro a été assigné lancent le ballon ou font une passe en rebond au buteur qui le contrôle avec le pied, la cuisse, la poitrine ou la tête avant de se tourner et de tirer au but.
- Ajoutez un défenseur et demandez aux buteurs de collaborer en se passant le ballon pour marquer un but.

Les ateliers sont extraits de la Trousse pour entraîneur. **Stade trois-S'entraîner à s'entraîner de Canada Soccer.**

Atelier match effectif réduit + faire les options (30 min)

ACTIVITÉ N° 4 : « MATCH À QUATRE BUTS »



ORGANISATION :

- Huit joueurs répartis en deux équipes égales et quatre gardiens de but.
- Placez un but (ou délimitez un but avec des cônes) dans les quatre côtés du terrain.

OPTIONS :

- Permettez aux deux équipes de compter dans les quatre buts.
- Les joueurs obtiennent un point supplémentaire s'ils réussissent à compter un but en une seule touche (c.-à-d., sans d'abord contrôler le ballon).

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : une équipe essaie de compter dans les deux buts placés sur les lignes de fond pendant que l'autre équipe essaie de compter dans les deux buts placés sur les lignes de côté.
- La première équipe à compter deux buts est la championne! Les joueurs de l'équipe perdante changent de place avec les gardiens de but.