

## CDC U9-12 Séance 1- Le dribble

### **LE DRIBBLE**

LE « DRIBBLE » SIGNIFIE D'UTILISER LES PIEDS POUR FAIRE CIRCULER LE BALLON TOUT EN LE CONTRÔLANT.



### 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

**COORDINATION — LE DRIBBLE**

**ACTIVITÉ N° 3 : « DANS LE CERCLE »**



**ORGANISATION :**

- Jusqu'à 12 joueurs dans un cercle; des ballons en nombre suffisant pour la moitié des joueurs placés au hasard dans l'aire de jeu.

**INSTRUCTIONS :**

- « Partez » : les joueurs commencent à courir autour du cercle et à exécuter les tâches commandées par l'entraîneur :
  1. Sautez dans les airs et touchez les pieds avec les mains.
  2. Relevez les genoux et joggez sur place.
  3. Sautez autour et au-dessus des ballons sans y toucher.
  4. Faufilez-vous entre les ballons sans y toucher.

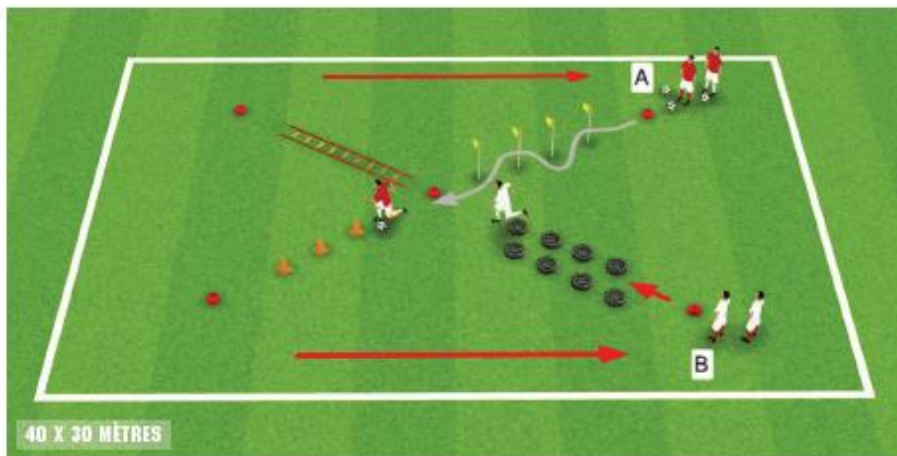
**OPTIONS :**

- « Passez! » : courez jusqu'à un ballon, trouvez un partenaire et faites trois fois des passes aller-retour avec lui. Laissez le ballon et continuez de courir.
- « Faites une volée! » : courez jusqu'à un ballon, trouvez un partenaire et lancez le ballon de sorte que votre partenaire fasse une volée de retour avec le pied ou la cuisse. Laissez le ballon et continuez de courir.
- Tous les joueurs ont un ballon : dribblez autour du cercle et mettez en pratique différentes habiletés selon les commandes de l'entraîneur :
  1. Dribblez le ballon avec le pied ou la cuisse.
  2. Frappez de la tête le ballon que vous tenez dans les mains et attrapez-le.
  3. Joggez sur place tout en alternant les touches de ballon avec la plante des pieds, etc.

Atelier mouvements de base (10 min)

## MOUVEMENTS DE BASE

### ACTIVITÉ N° 3 : « PARCOURS EN FORME DE "X" »



#### ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs.
- Utilisez des cônes, des cerceaux, un escabeau ou des poteaux pour configurer un parcours en forme de « X », comme indiqué.
- Modifiez le parcours en fonction de l'équipement disponible.
- Les joueurs effectuent le parcours deux par deux. Le joueur n° 1 commence au point A avec un ballon, le joueur n° 2 commence au point B.

#### INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : effectuez le parcours le plus rapidement possible. Le joueur n° 1 dribble le ballon à l'intérieur et à l'extérieur des poteaux, puis des cônes, d'un côté d'une des barres du « X ». Puis il laisse le ballon au dernier cône et court jusqu'au point B. Simultanément, le joueur n° 2 saute dans les cerceaux,

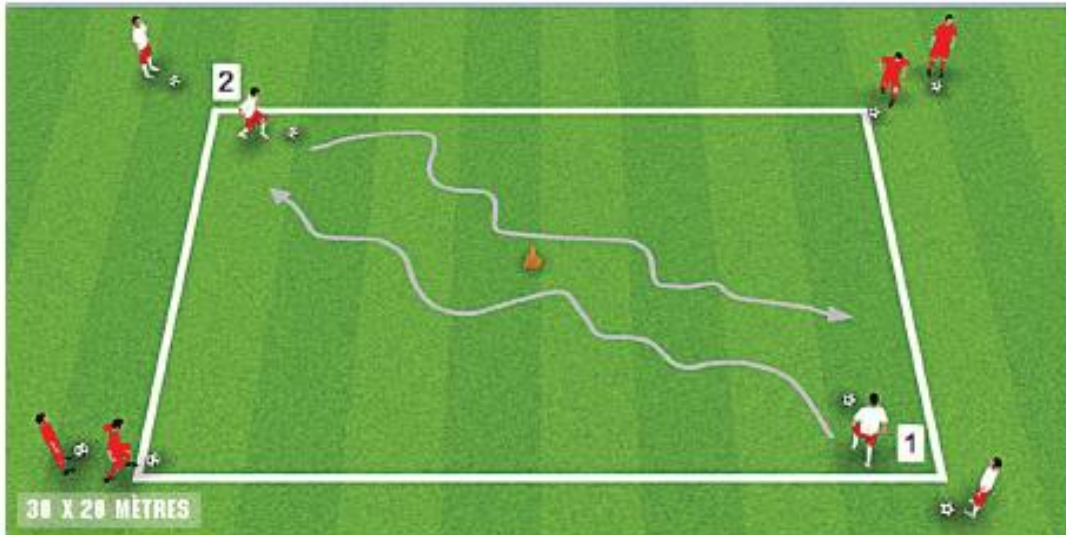
puis entre les barreaux de l'escabeau de l'autre côté de la barre du « X ». Puis il court jusqu'au point A et récupère un ballon. Le joueur n° 1 reprend les déplacements effectués dans le parcours par le joueur n° 2 et vice-versa puis chacun revient en courant vers sa ligne de départ. Le premier joueur qui y parvient est le vainqueur!

#### OPTIONS :

- Accentez le défi en augmentant (ou en diminuant) la distance entre les obstacles.
- Demandez aux joueurs de se déplacer de façon dynamique, c.-à-d. : 1. Sautez entre les barreaux de l'escabeau avec les pieds joints. 2. Sautez et tournez dans les cerceaux. 3. Sautez à cloche-pied en revenant à la ligne de départ.

## LE DRIBBLE

### ACTIVITÉ N° 2 : « DRIBBLES EN DIAGONALE »



#### ORGANISATION :

- Jusqu'à 8 joueurs, chacun muni d'un ballon, répartis en groupes de deux.

#### INSTRUCTIONS :

- Les partenaires commencent alignés dans des coins opposés.
- « Partez! » : dribblez vers votre partenaire et faites une feinte\* pour le contourner et poursuivre jusqu'à l'autre coin.

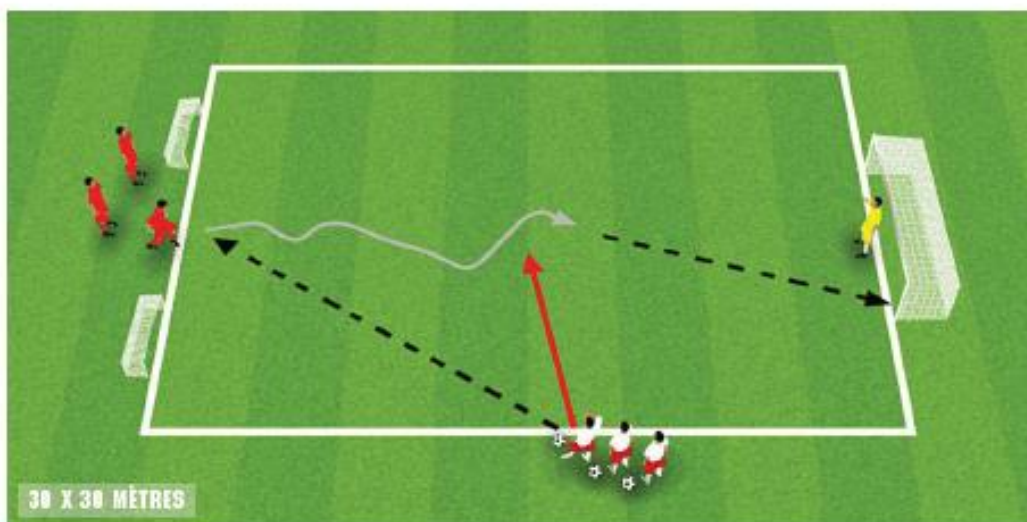
#### OPTIONS :

- Demandez aux joueurs d'utiliser différents mouvements (p. ex., passement de jambes\*\*).
- Un ballon par groupe de deux : le joueur n° 1 commence avec le ballon et le joueur n° 2 arrive du coin opposé pour le lui disputer. Si le joueur n° 2 s'empare du ballon, le prochain joueur en ligne dans le coin du joueur n° 1 s'avance pour le lui disputer et ainsi de suite.
- Ajoutez des buts sur chacune des lignes de but et demandez aux joueurs de compter un but après s'être emparé du ballon.

\* Voir illustration p.10

## MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LE DRIBBLE

### ACTIVITÉ N° 1 : « UN CONTRE UN »



#### ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en groupes de deux (un attaquant et un défenseur); un gardien de but.
- Un grand but; deux buts plus petits (ou des portes délimitées avec des cônes) des deux côtés du terrain sous la responsabilité des défenseurs.

#### INSTRUCTIONS :

- Les attaquants s'alignent à la ligne de fond à l'opposée du gardien de but. Les défenseurs s'alignent sur un côté du terrain.
- « Partez! » : le premier défenseur passe le ballon au premier attaquant puis court sur le terrain pour disputer le ballon. L'attaquant essaie de dribbler au-delà du défenseur et de tirer pour marquer un but.

- « Changez! » : les joueurs changent de rôle. Poursuivez l'exercice jusqu'à ce que chaque joueur ait eu la possibilité d'être attaquant et défenseur.

#### OPTIONS :

- Si un défenseur s'empare du ballon, il peut le dribbler à l'extérieur ou essayer de compter un point en essayant de le faire franchir un des deux plus petits buts.
- Ajoutez des joueurs pour jouer un match de deux contre deux ou de trois contre trois.