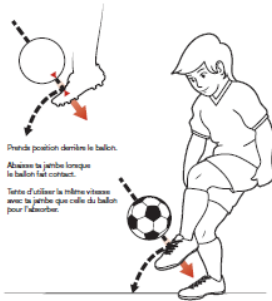


## CDC U9-12 Séance 3- Le contrôle

### 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



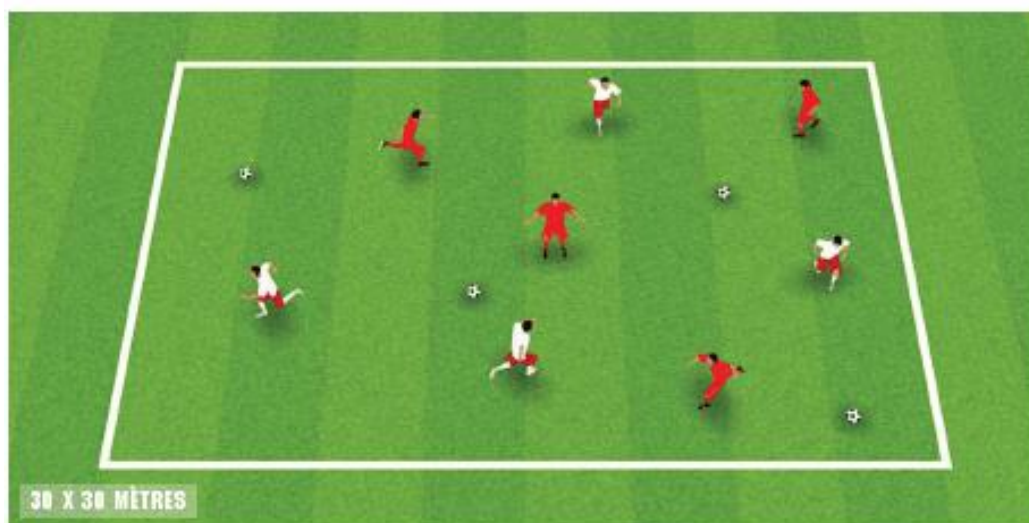
Contrôle avec la poitrine

### 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)

## **COORDINATION — CONTRÔLE** **ACTIVITÉ N° 3 : « AU TRAVAIL! »**



### **ORGANISATION :**

- Jusqu'à 12 joueurs; ballons en nombre suffisant pour la moitié des joueurs placés au hasard sur le terrain.

### **INSTRUCTIONS :**

- « Partez! » : courez sur le terrain sans toucher aux ballons. Gardez la tête haute afin d'éviter de heurter quelqu'un!
- « Écoutez! » : suivez les instructions de l'entraîneur et vous saurez ainsi ce que vous devez faire : 1. Relevez les genoux. 2. Talons-fesses. 3. Sautez comme un lapin. 4. Allongez-vous et faites cinq pompes.
- Lorsque l'entraîneur crie : « Ballon! », courez jusqu'à un ballon aussi vite que possible et ramassez-le. Si vous en avez attrapé un, vous êtes un « passeur ». Ceux qui n'ont pas de ballon sont les « travailleurs ». Chaque travailleur

doit rencontrer trois passeurs différents qui leur « passeront » le ballon pour qu'il fasse trois volées de retour avec chaque pied.

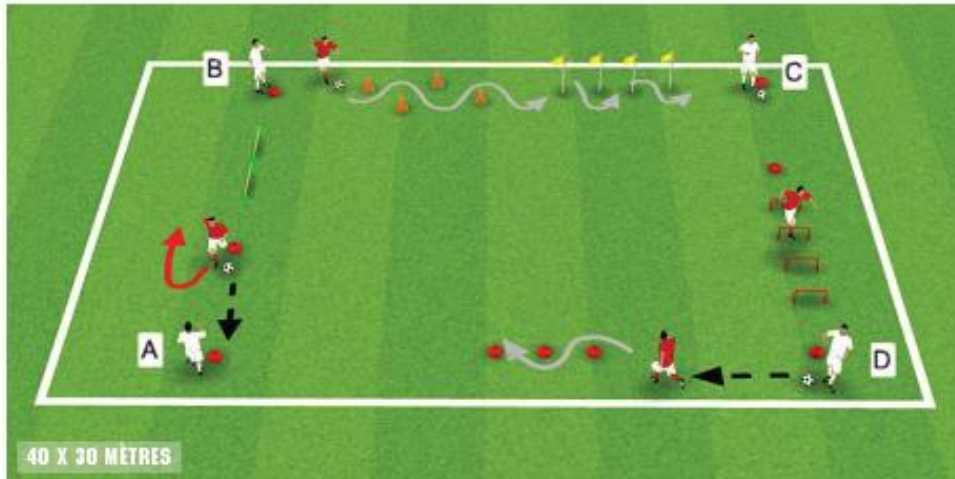
- « Changez! » : les passeurs et les travailleurs changent de rôle afin que chacun ait la possibilité de faire des volées avant la prochaine course pour un ballon.

### **OPTIONS :**

- Demandez aux travailleurs de faire une volée avec l'extérieur du pied ou avec le dessus du pied ou de contrôler le ballon avec la poitrine, la cuisse ou le pied avant de faire une passe de retour. N'oubliez pas de contrôler le ballon avec des parties opposées de votre corps (c.-à-d., côté gauche de la poitrine vers la cuisse droite, etc.).

## 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.

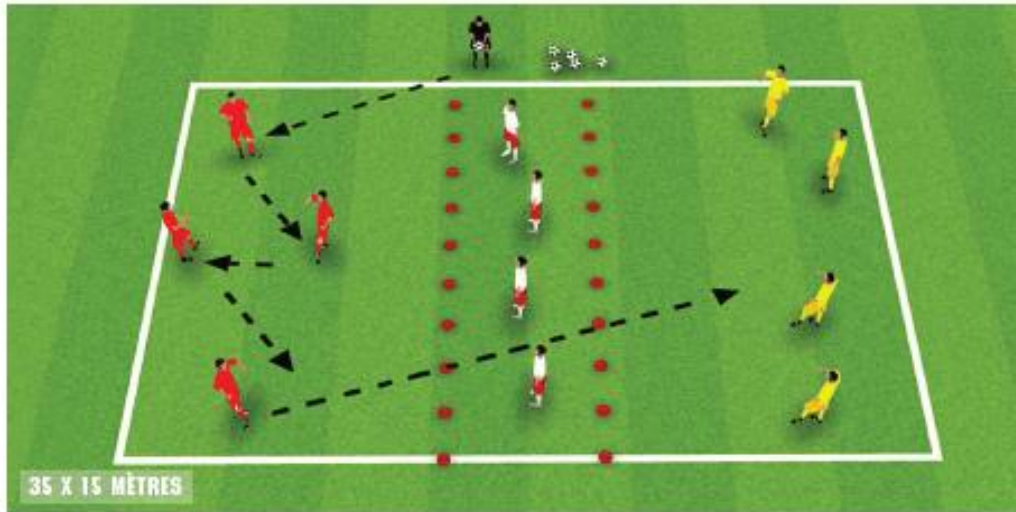
#### OPTIONS :

- 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 2: « SINGES AU MILIEU »



### ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en équipes de quatre.
- L'équipe défenseure s'aligne au milieu du terrain, tandis que les équipes attaquantes s'alignent de chaque côté du terrain.

### INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : l'entraîneur fait rouler le ballon vers l'une des deux équipes attaquantes. Pour compter un point, elle doit réussir trois passes puis envoyer le ballon à l'autre équipe attaquante. L'équipe défenseure doit demeurer au milieu et intercepter la passe. Si elle réussit, elle compte un point. L'entraîneur fait rouler le ballon vers l'autre équipe attaquante et les défenseurs se tournent pour lui faire face et bloque la passe vers l'autre côté du terrain.

- « Changez! » : les équipes changent de rôle après que chaque équipe attaquante a été en possession du ballon trois fois.

### OPTIONS :

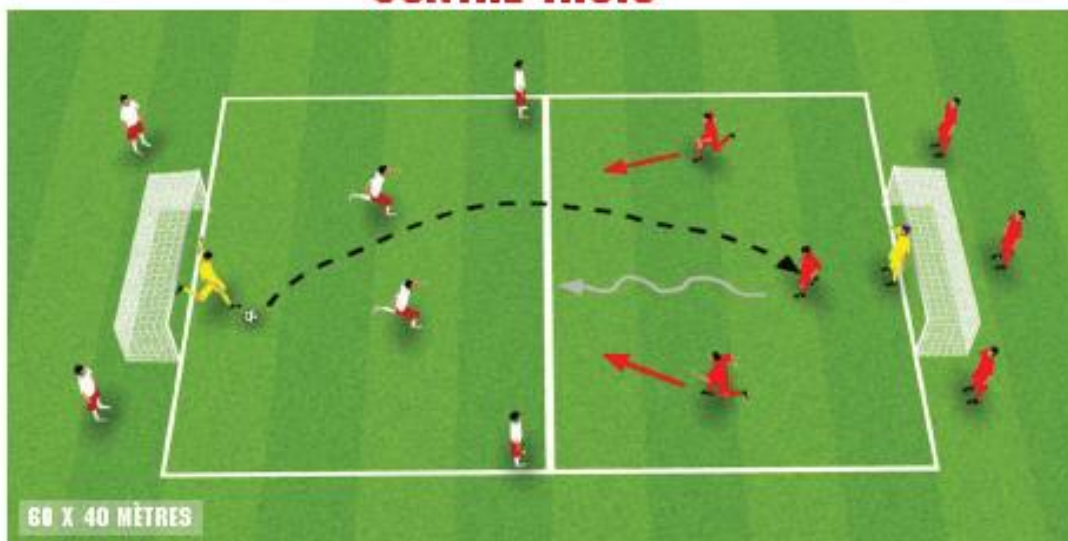
- « Disputez le ballon! » : l'équipe défenseure envoie deux joueurs dans la zone de l'équipe attaquante pour essayer de disputer le ballon.
- Chaque équipe attaquante doit faire cinq passes avant de transférer le ballon dans la zone de l'autre équipe.
- L'entraîneur lance le ballon de sorte que les joueurs doivent le contrôler avec le pied, la cuisse ou la poitrine avant de le passer.

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)

## MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LE DRIBBLE

### ACTIVITÉ N° 4 : « TROIS CONTRE DEUX À QUATRE CONTRE TROIS »



#### ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en deux équipes; un gardien de but par équipe.
- L'équipe no 1 commence comme l'équipe attaquante avec trois joueurs sur le terrain. L'équipe no 2 commence comme l'équipe défenseure, avec deux joueurs à l'entrée de la surface de réparation, et deux ailiers de soutien à la ligne médiane. Les joueurs remplaçants attendent derrière le but de leur équipe.

#### INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : le gardien de but de l'équipe no 2 passe le ballon aux attaquants de l'équipe no 1, qui le dribblent et se le passent jusque dans le camp adverse pour essayer de marquer un but.

- Si les défenseurs de l'équipe no 2 s'emparent du ballon, les deux ailiers peuvent les rejoindre au moment où ils essaient de marquer dans le but de l'équipe no 1, créant une situation de quatre contre trois.
- « Changez! » : substituez fréquemment les joueurs, et recommencez le match avec de nouveaux attaquants et défenseurs.

#### OPTIONS :

- Intégrez une contrainte temporelle de sorte que les attaquants doivent tirer au but dans un délai de dix secondes après avoir pris possession du ballon.

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