

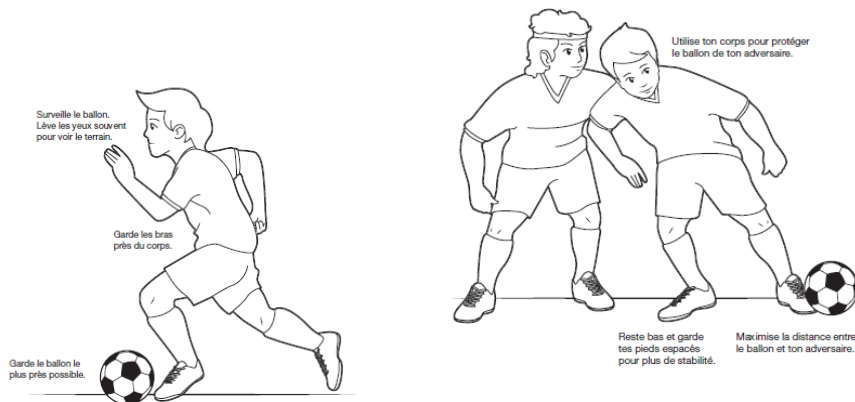
CDC U9-12 Séance 2- Le dribble

DRIBBLE DE PROTECTION

« PROTÉGER » SIGNIFIE QUE LE JOUEUR GARDE POSSESSION DU BALLON EN PLAÇANT SON CORPS ENTRE LE BALLON ET LE DÉFENSEUR.

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

Atelier coordination (5 min) : Faire l'option en jaune

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.

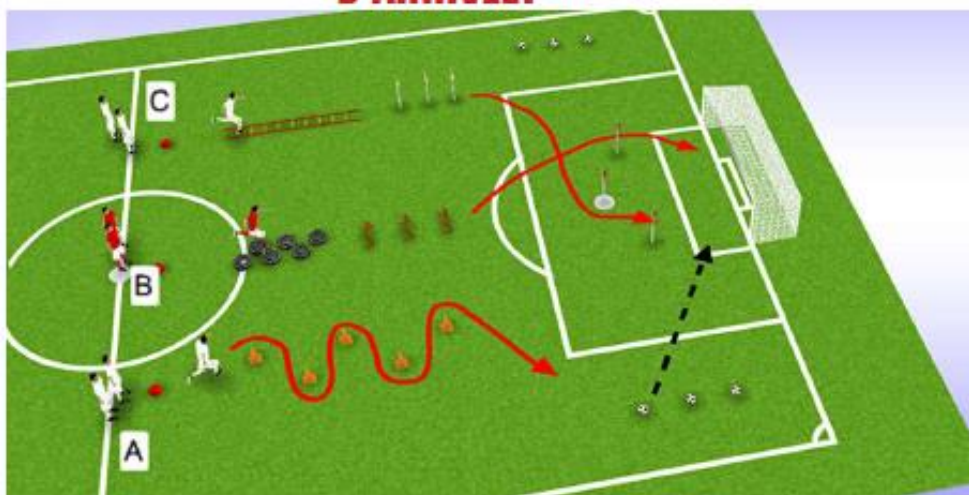
OPTIONS :

- « 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.

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

MOUVEMENTS DE BASE

ACTIVITÉ N° 4 : « COURIR JUSQU'À LA LIGNE D'ARRIVÉE! »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en groupes de trois. Alignez trois ballons de chaque côté de la surface de réparation, comme indiqué. Utilisez des drapeaux devant les buts pour représenter les « défenseurs ».
- Utilisez des cônes, des escabeaux, des haies, des anneaux ou des poteaux pour délimiter trois parcours à obstacles parallèles, comme indiqué, entre la ligne de centre et la ligne de but.
- Modifiez le parcours en fonction de l'équipement disponible.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : faites l'exercice en triple : les premiers joueurs de la file de chaque groupe (A, B et C) commencent en même temps, et effectuent leur parcours à obstacles le plus rapidement possible. **1.** Lorsque le joueur A termine le parcours, il court jusqu'à un ballon et tire au but à partir de l'extérieur de la surface de réparation; les joueurs B et C courent autour des « défenseurs », comme

indiqué, pour finir au-delà de la ligne de but. **2.** Même séquence, mais le joueur C fait un tir au but et les joueurs A et B courent jusqu'à la ligne de but pour terminer. **3.** Le joueur A fait une passe au joueur B qui fait un tir au but tandis que les joueurs A et C courent jusqu'à la ligne de but pour terminer. **4.** Même séquence, mais le joueur C fait la passe. Continuez l'exercice jusqu'à ce que tous les joueurs aient eu la possibilité de tirer au but.

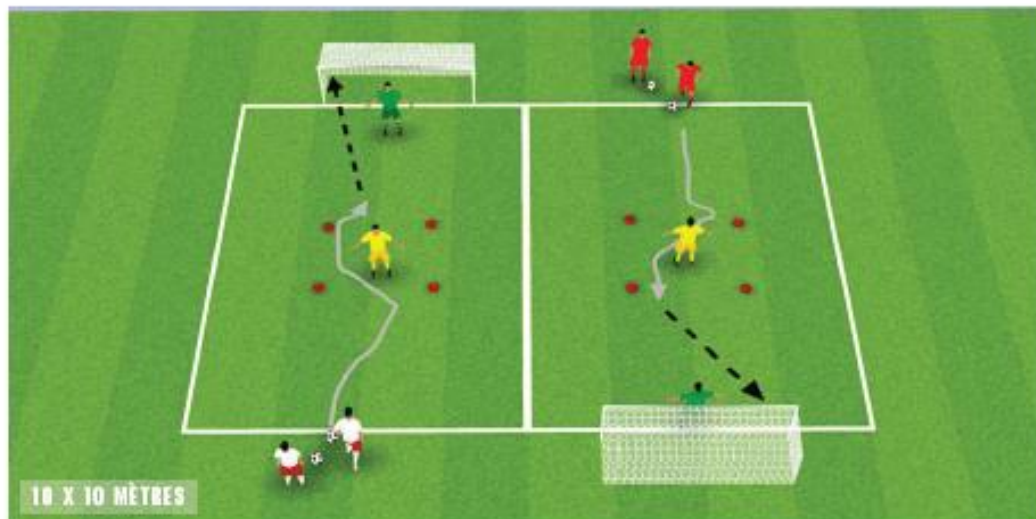
- « Changez! » : substituez les joueurs afin que chacun effectue les trois parcours à obstacles.

OPTIONS :

- Ajoutez un gardien de but.
- Retirez les drapeaux et placez un seul ballon dans la surface de réparation. Le premier joueur qui termine le parcours à obstacles gagne la chance de faire un tir au but et de compter. Lorsque les deux autres joueurs terminent leur parcours à obstacles, ils peuvent se disputer le ballon.

Atelier technique (10 min)

LE DRIBBLE ACTIVITÉ N° 3 : « À L'ATTAQUE »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en deux équipes égales; tous les joueurs sauf deux sont munis d'un ballon.
- Les joueurs sans ballon (les défenseurs) se placent à l'intérieur du carré central; les autres joueurs (les attaquants) s'alignent à l'opposé du but.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : l'attaquant dribble le ballon vers les défenseurs et utilise ses habiletés de dribble (p. ex., la feinte, le virage, le dribble de protection et l'accélération) pour déjouer les défenseurs avant de faire un tir au but. L'attaquant se déplace ensuite à l'arrière de la file à l'opposé du but.

- « Changez! » : substituez les défenseurs lorsque chacun des attaquants a eu trois possibilités de tirer au but.
- Demandez aux joueurs d'utiliser différents mouvements pour essayer de déjouer leurs adversaires (p. ex., passement de jambes, ciseaux*).

OPTIONS :

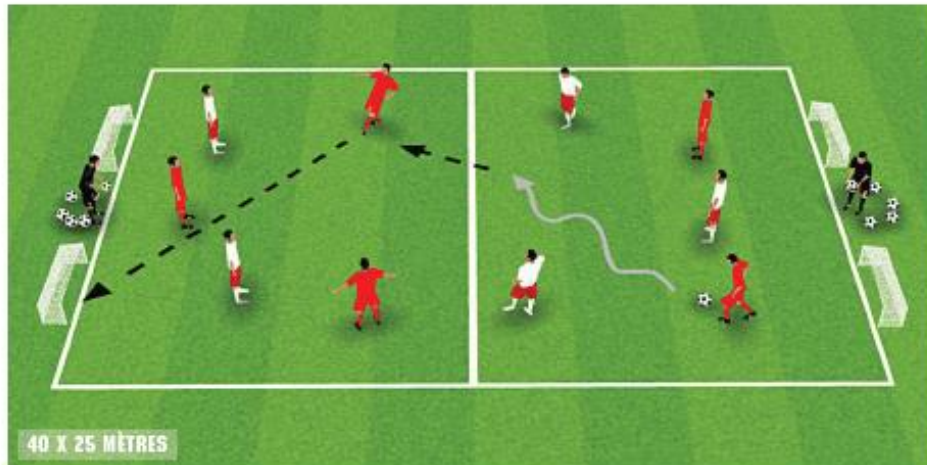
- Permettez aux défenseurs de disputer le ballon plus tôt en sortant du carré central aussitôt que l'attaquant commence à dribbler.
- Augmentez la distance entre la ligne de départ et le but.
- Ajoutez un ou deux défenseurs.

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

Atelier match effectif réduit (30 min)

Faire une option pour les U9-10 et deux options pour les U11-12

MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LE DRIBBLE ACTIVITÉ N° 2 : « ATTAQUE DANS LA BOÎTE »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 10 joueurs répartis en deux équipes; deux entraîneurs ou parents répartis à chaque extrémité du terrain.
- Deux petits buts (ou portes délimitées avec des cônes) à chaque extrémité.

INSTRUCTIONS :

- Deux défenseurs et trois attaquants dans chaque moitié de terrain. Les joueurs doivent demeurer dans leur « boîte ».
- « Partez! » : les deux équipes essaient de marquer dans le but de l'équipe adverse. Les joueurs font circuler le ballon vers le territoire adverse en le driblant jusqu'à la ligne du milieu puis font une passe à un coéquipier de l'autre côté. Si un but est marqué ou si le ballon est hors jeu, l'entraîneur ou le parent placé à cette extrémité remet le prochain ballon en jeu immédiatement.

- « Changez! » : les joueurs changent de rôle toutes les trois minutes.

OPTIONS :

- Demandez aux joueurs de dribbler dans le but en maintenant le ballon sous contrôle plutôt que de tirer pour marquer un but.
- Un attaquant doit au moins dribbler au-delà d'un défenseur avant de tirer au but.
- Permettez à un attaquant de se rendre dans la moitié de terrain des défenseurs de son équipe pour créer une situation de trois contre trois.
- Éliminez les contraintes de déplacements et permettez un jeu libre de cinq contre cinq.

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