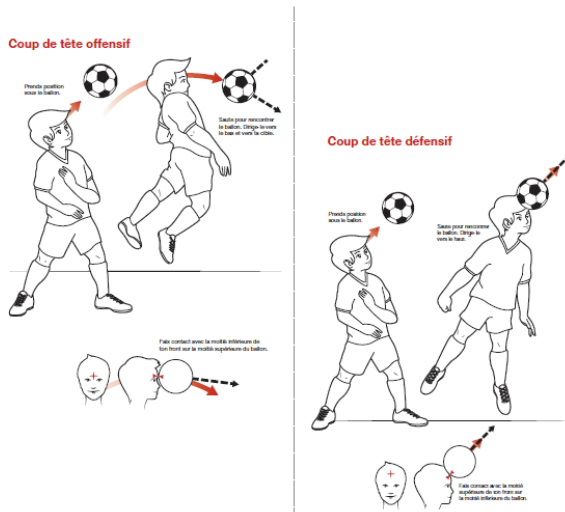


CDC U9-12 Séance 9- Le coup de tête

COUP DE TÊTE

LE « COUP DE TÊTE » (OU SIMPLEMENT « TÊTE ») SIGNIFIE D'UTILISER LE FRONT POUR CONTRÔLER LE BALLON, POUR FAIRE UNE PASSE À UN COÉQUIPIER ET POUR FAIRE UN TIR AU BUT.



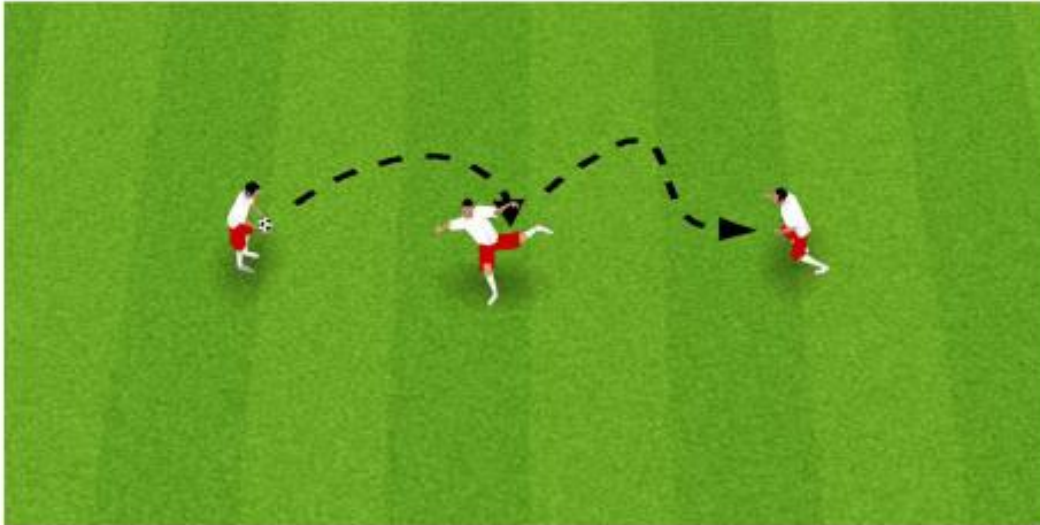
Plan de la séance (durée 75 min)

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). Utiliser la tête plutôt que la cuisse pour contrôler et redonner au joueur suivant.

COORDINATION — CONTRÔLE

ACTIVITÉ N° 4 : « MISSION : CONTRÔLE »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en groupes de trois; un ballon par groupe.
- Les joueurs se placent à environ cinq mètres de distance les uns des autres.

INSTRUCTIONS :

- Un des joueurs placés à l'extérieur commence avec le ballon dans les mains. Le joueur du milieu est debout sur le côté.
- « Partez! » : le joueur à l'extérieur lance le ballon au joueur du milieu qui utilise l'extérieur de la cuisse pour faire une volée au troisième joueur. Le troisième joueur attrape le ballon et le relance au joueur du milieu, qui utilise l'extérieur de l'autre cuisse pour faire une volée au premier joueur.
- « Changez! » : les joueurs changent de rôle après cinq volées aller-retour le long de la ligne.

OPTIONS :

- Établissez une nouvelle difficulté quant à la volée pour les joueurs du milieu :
 1. Faites une volée avec l'intérieur de la cuisse en passant devant votre corps (c.-à-d., cuisse gauche vers le joueur à votre droite).
 2. Faites une volée avec l'extérieur du pied.
 3. Faites une volée avec le dessus du pied en passant devant votre corps comme vous le faites lors d'un tir.
- Formez un triangle : le joueur n° 1 lance au joueur n° 2 qui fait une volée au joueur n° 3, qui attrape le ballon et le lance au joueur n° 1, qui fait une volée au joueur n° 2, etc.

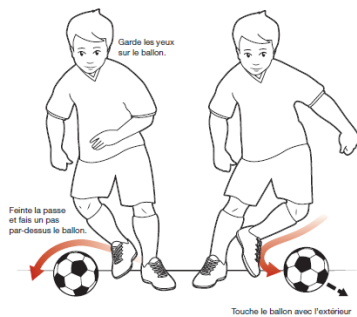
Atelier mouvements de base (10 min)

1ballon/ joueur, Les joueurs circulent avec un ballon et doivent lorsque vis-à-vis un des plots placés à différents endroits sur le terrain, exécuter un des gestes pour déjouer.

U11-12, après 5 min remplacer plots par des joueurs à déjouer. Alternier le dribbleur après 2 min.

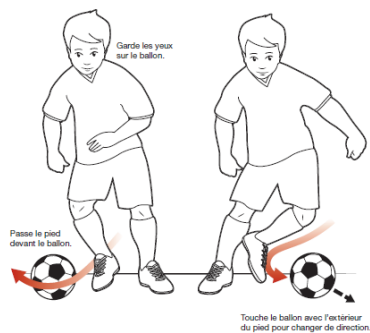
FEINTE

UNE « FEINTE » EST UN PETIT MOUVEMENT DES HANCHES/ÉPAULES QUI SUGGÈRE UN DÉPLACEMENT DANS UNE DIRECTION AVANT DE SOUDAINEMENT ALLER DU CÔTÉ OPPOSÉ.



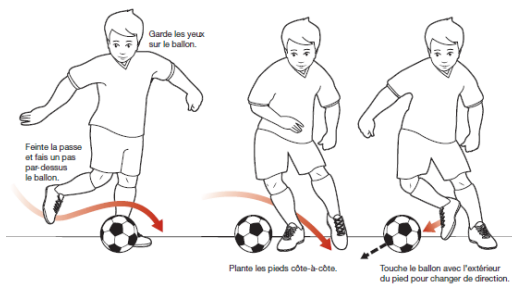
CISEAUX

LES « CISEAUX » COMBINENT LA FEINTE ET LE PASSEMENT DE JAMBE : EN PLUS DU MOUVEMENT DES HANCHES/ÉPAULES, LE JOUEUR FAIT UN PAS PAR-DESSUS OU AUTOUR DU BALLON POUR CONFONDRE LE DÉFENSEUR AVANT DE PIVOTER SOUDAINEMENT DANS L'AUTRE SENS.



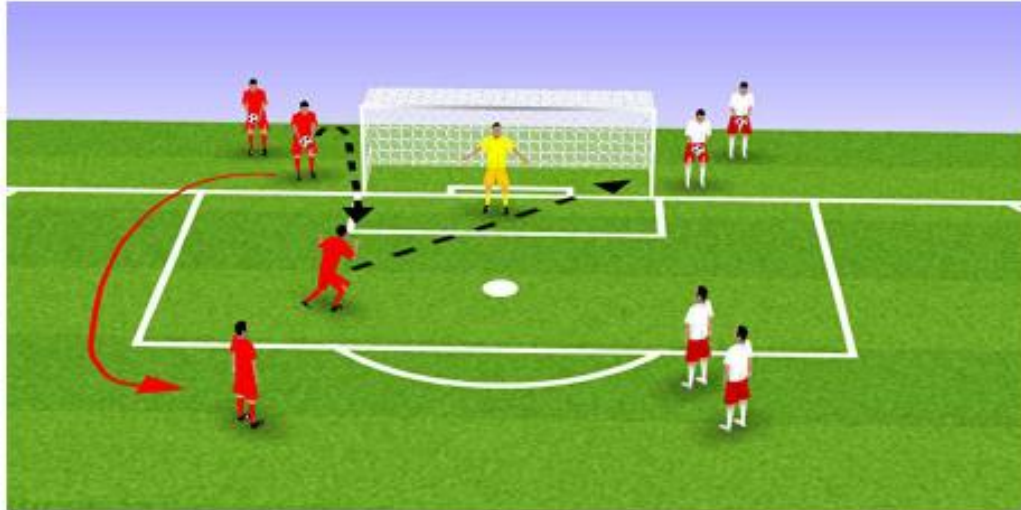
PASSEMENT DE JAMBES

UNE « PASSEMENT DE JAMBE » EST UN PIVOT ACCOMPAGNÉ D'UN PAS PAR-DESSUS OU AUTOUR DU BALLON QUI FAIT CROIRE AU DÉFENSEUR QUE LE JOUEUR IRA DANS UNE DIRECTION AVANT D'ALLER DANS LE SENS OPPOSÉ.



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

COUP DE TÊTE ACTIVITÉ N° 4 : « DANS LE FILET! »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 16 joueurs répartis en quatre groupes; un gardien de but.
- Deux groupes de passeurs, chacun muni d'un ballon, alignés des deux côtés du but.
- Deux groupes d'attaquants alignés à l'opposé des passeurs à l'entrée de la surface de réparation.

- « Changez! » : les joueurs sur la droite se déplacent vers la gauche et vice-versa.

OPTIONS :

- Demandez aux passeurs sur la gauche de lancer le ballon vers les attaquants sur la droite et vice-versa.

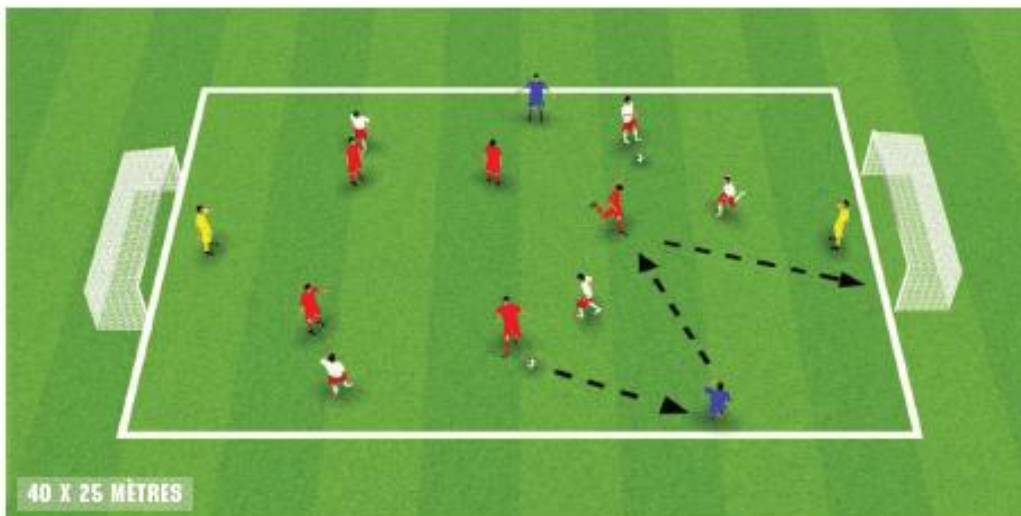
INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : le premier passeur lance le ballon au premier attaquant qui essaie de le frapper de la tête au-delà du gardien de but. Le passeur court ensuite à l'arrière de la ligne d'attaque et l'attaquant court à l'arrière de la ligne de service. Répétez l'exercice avec les autres joueurs de l'autre côté du filet. Poursuivez jusqu'à ce que tous les joueurs aient joué le rôle de passeur et d'attaquant.

Atelier match effectif réduit (30 min) + Faire l'option en jaune et ajouter la tête pour compter un but donne 3 points

MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LE TIR AU BUT

ACTIVITÉ N° 3 : « TIREZ EN QUATRE TOUCHES »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en deux équipes égales et deux gardiens de but.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : jouez une partie de soccer normale, mais demandez aux joueurs de faire au maximum quatre touches de ballon avant de tirer au but.
- 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).

OPTIONS :

- Ajoutez des joueurs neutres (vêtus d'un dossard ou d'un tee-shirt de couleur différente) à la position d'ailiers dans les deux moitiés de terrain pour appuyer l'équipe qui est en possession du ballon.
- Les joueurs qui réussissent un but en une seule touche après avoir capté une passe latérale d'un des joueurs neutres obtiennent trois points.