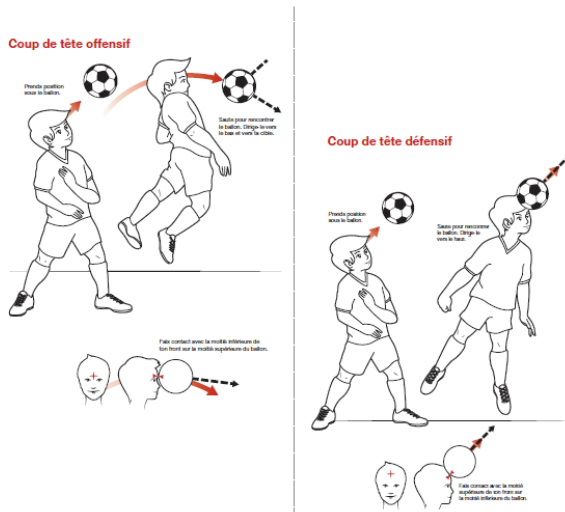


## CDC U9-12 Séance 10- Le coup de tête

### **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.



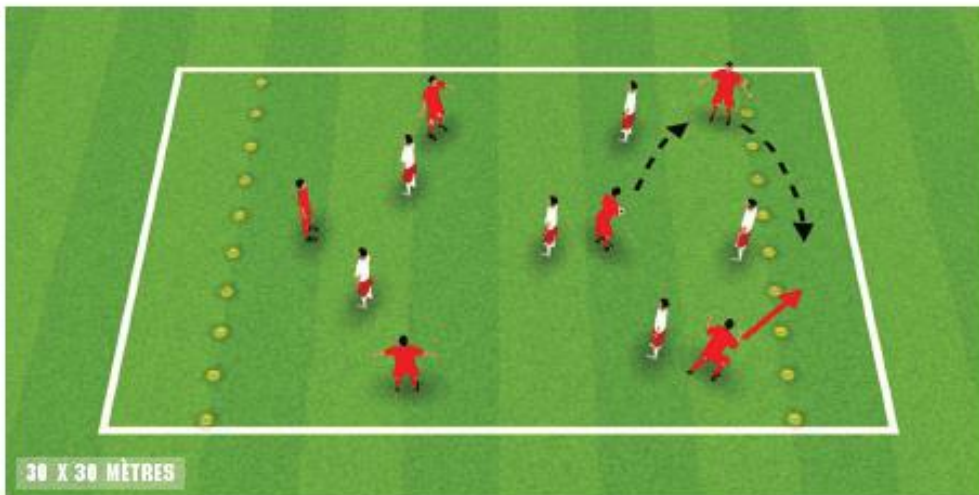
### Plan de la séance (durée 75 min)

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). U11-12 faire l'option en jaune mais avec la tête au lieu d'une volée

## 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.

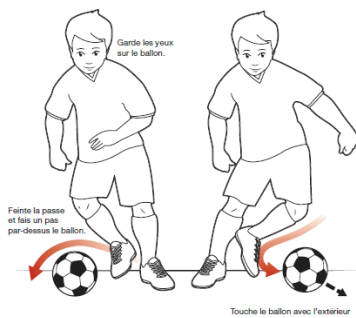
## Atelier mouvements de base (10 min) -

1ballon/ 2 joueurs, Les joueurs avec ballon circulent et doivent lorsque vis-à-vis un des joueurs immobiles placés à différents endroits sur le terrain, exécuter un des gestes pour le déjouer.

Après 5 min alterner les joueurs immobiles et les porteurs de ballon.

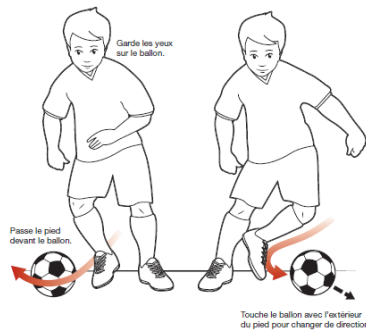
### FEINTE

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



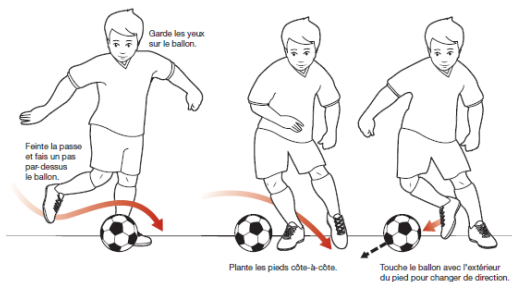
### CISEAUX

LES « CISEAUX » COMBINE 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.



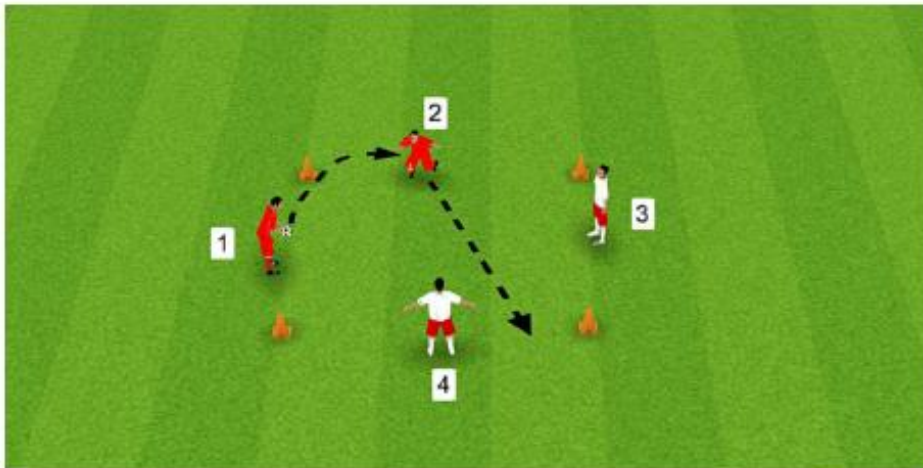
### PASSEMENT DE JAMBES

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° 3 : « UTILISEZ VOTRE TÊTE! »



### ORGANISATION :

- Quatre joueurs répartis en deux équipes; un ballon.
- Attribuez un numéro de 1 à 4 aux joueurs; les joueurs n° 1 et n° 2 forment une équipe et les joueurs n° 3 et n° 4 forment l'autre équipe.

### INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : le joueur n° 1 tient le ballon et le passe au joueur n° 2 qui essaie de le frapper de la tête au-delà du joueur n° 4 placé dans le coin opposé du carré. Puis le joueur n° 4 passe le ballon au joueur n° 3 qui essaie de le frapper de la tête au-delà du joueur n° 1. Continuez jusqu'à ce que les joueurs n° 2 et n° 3 aient chacun frappé trois fois le ballon de la tête, puis changez les rôles de sorte que ces joueurs deviennent les passeurs et que les joueurs n° 1 et n° 4 frappent le ballon de la tête.

- Substituez les joueurs fréquemment.

### OPTIONS :

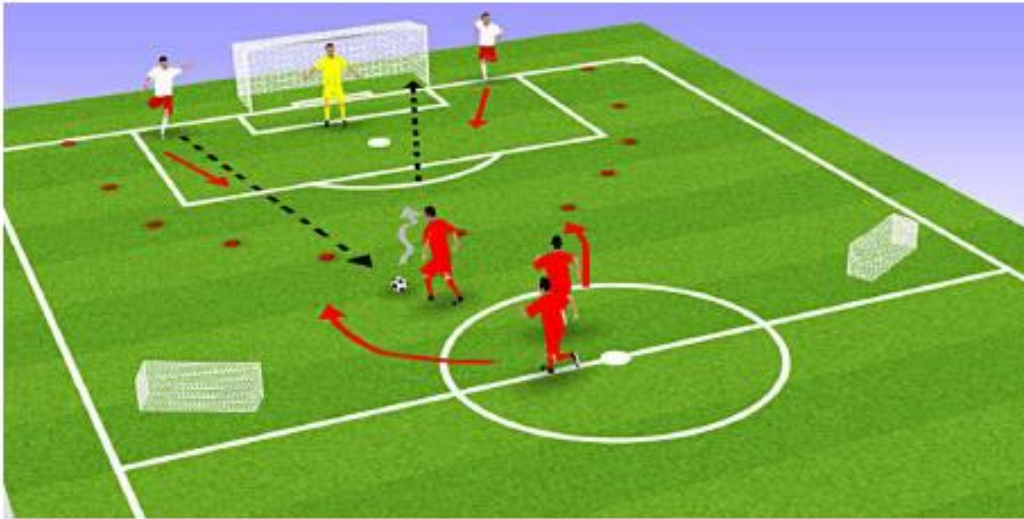
- Permettez aux joueurs de frapper le ballon de la tête au-delà de l'un des deux adversaires de sorte qu'ils doivent choisir quel but viser.
- « Sans les mains! » : les gardiens de but ne peuvent utiliser leurs mains pour bloquer un but; au lieu, ils essaient de frapper de la tête le tir de leur adversaire dans le filet de leur adversaire.



Atelier match effectif réduit + faire les options et ajouter 3 points par but compter avec la tête (30 min)

## MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LE DRIBBLE

### ACTIVITÉ N° 3 : « ZONE D'ATTAQUE »



#### ORGANISATION :

- Cinq joueurs (trois attaquants, deux défenseurs); un gardien de but.
- Jouez sur une moitié de terrain avec un grand but et deux petits buts (ou des portes délimitées avec des cônes). Placez de petits cônes dans un demi-cercle pour délimiter la zone d'« attaque » autour du grand but.

#### OPTIONS :

- Si les défenseurs s'emparent du ballon, ils peuvent compter un but dans l'un des petits buts.
- Ajoutez un défenseur pour créer une situation de trois contre trois. Le troisième défenseur commence derrière les attaquants et est « libéré » lorsque le ballon circule dans la zone d'attaque.

#### INSTRUCTIONS :

- Les défenseurs commencent des deux côtés du grand but. Les attaquants forment une ligne entre les petits buts.
- « Partez! » : un défenseur fait une passe de ballon à un attaquant et les deux défenseurs courent sur le terrain pour disputer le ballon. L'attaquant qui réceptionne le ballon le dribble dans la zone d'attaque et essaie de marquer un but, appuyé par ses deux coéquipiers.