

Entraînement de soccer U-11 à U-16

Échauffement : Il existe des milliers de façons de faire bouger ses joueurs avant le début de la pratique ou avant un match. Ce que l'on veut à tout prix éviter, ce sont les joueurs qui se placent en demi-lune et qui prennent des lancers au but. D'un côté, c'est très dangereux pour les blessures comme un claquage à une cuisse. D'un autre côté, il ne s'améliore pas et ne se prépare pas à une situation de match.

Avant un match ou au début d'une pratique, je conseille aux entraîneurs d'apporter seulement 4 ou 5 ballons, de cette façon, les joueurs devront trouver un moyen autre que de prendre des tirs pour se réchauffer. Ils peuvent alors se placer en groupes de 3 ou 4 et se faire des passes ou encore pratiquer sa jonglerie.

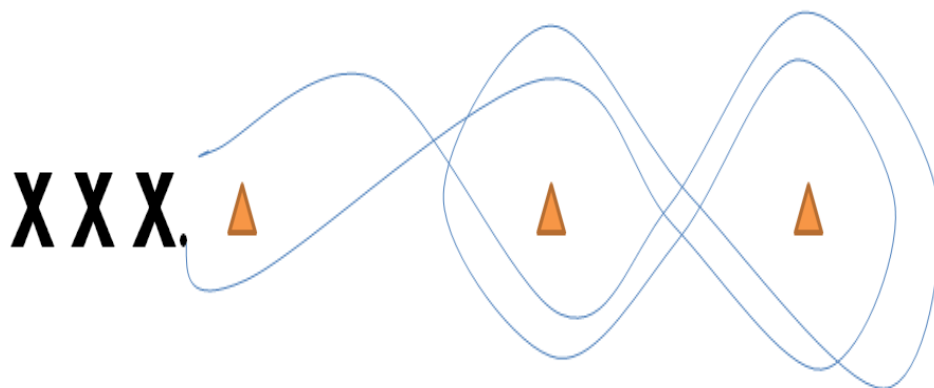
L'entraîneur ou un des joueurs peut alors réchauffer le gardien en lançant ou en bottant le ballon au gardien.

On sortira le reste des ballons seulement lorsque la pratique sera officiellement commencée.

Exercice #1 Conduite du ballon

Le joueur doit effectuer le trajet illustré et ensuite remettre le ballon au joueur suivant (il effectue deux "huit") :

- 1 : Utiliser le pied de son choix de façon à apprendre le parcours à réaliser
- 2 : Seulement l'intérieur et l'extérieur du pied droit
- 3 : Seulement l'intérieur et l'extérieur du pied gauche
- 4 : Seulement l'intérieur des pieds
- 5 : Seulement l'extérieur des pieds
- 6 : Utiliser la semelle de chacun des pieds



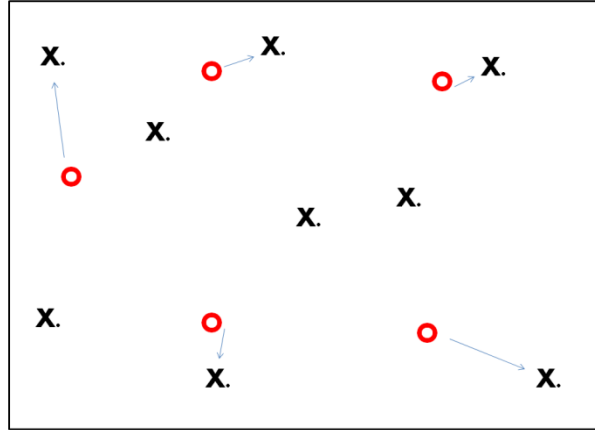
Exercice #2 **Protection de ballon**

Jeu de rôle où le joueur peut être soit chasseur de ballon ou protecteur de ballon. Il y a 5 chasseurs (O) qui doivent enlever le ballon à l'un des protecteurs (X). Celui qui s'est fait enlever son ballon devient chasseur et doit aller voler celui d'un autre joueur.

Règles : On ne peut voler la même personne qui nous a volés et on ne peut pas utiliser les mains pour contrôler le ballon.

Variante : lorsque tu voles un ballon, tu demeures chasseur, tu remets le ballon volé à l'entraîneur et tu repars en voler un autre jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un protecteur (le gagnant).

Veillez à ce qu'il n'y ait pas de contact physique.



Exercice #3 **Contrôle de balle et pratique de la touche**

En équipe de deux, l'un des joueurs effectue une touche à son partenaire qui se doit de l'amortir avec son corps, sans utiliser ses mains. Il peut l'amortir avec sa tête, sa poitrine, ses cuisses, l'intérieur de son pied, etc.

Au départ, on peut demander aux joueurs de faire trois contacts pour redonner le ballon à son partenaire. Exemple : amortis de la poitrine, contrôle avec le pied et fais une passe.

Par la suite, on leur demande deux contacts (amortie, passe) et finalement 1 contact (on redirige directement le ballon de la tête, du genou ou du pied).



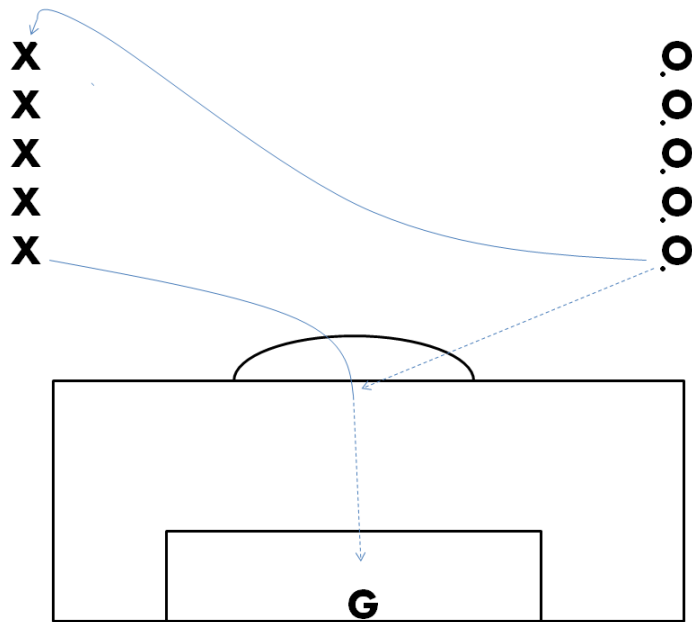
Le joueur fait 5 touches pendant que l'autre les reçoit et ensuite on change les rôles.

Exercice #4

Réception de ballon et tir au but

Les joueurs forment deux fils, d'un côté les joueurs ont les ballons et de l'autre, les joueurs en n'ont pas. Le joueur **X** s'avance au centre à la course et reçoit la passe du joueur **O**. ensuite, il doit prendre un tir (l'entraîneur peut exiger un maximum de 2 ou 3 contacts pour prendre le tir au but. Le joueur **O** change de fil au jogging après avoir fait sa passe et le joueur **X** récupère son ballon et devient joueur **O**.

Variante : au lieu de faire une passe bottée, demander au joueur de faire une touche.



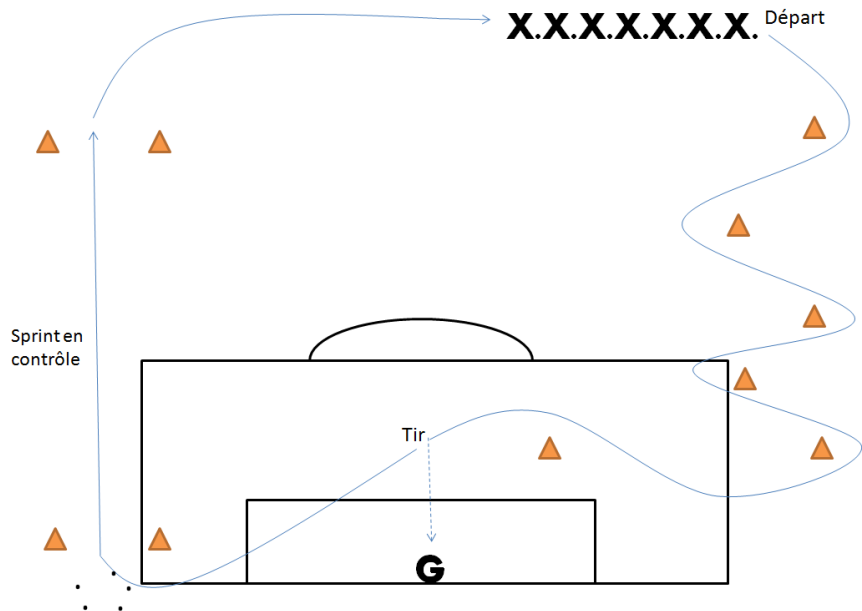
Exercice #5

Parcours (conduite de balle et sprint en contrôle)

Le joueur a un parcours à effectuer dans lequel il devra, conduire son ballon, prendre un tir au but et faire un sprint en contrôle.

Un sprint en contrôle veut dire que le joueur touche à son ballon chaque fois que sa jambe dominante avance. Donc, plutôt que de pousser le ballon et courir derrière celui-ci, le ballon demeure constamment près du joueur qui le touche à un maximum de répétition. Dans un match, chaque fois qu'il touche son ballon est une opportunité d'action (changer de direction, faire une passe, une feinte, un tir)

On peut également donner des contraintes aux joueurs comme lors de l'exercice #1



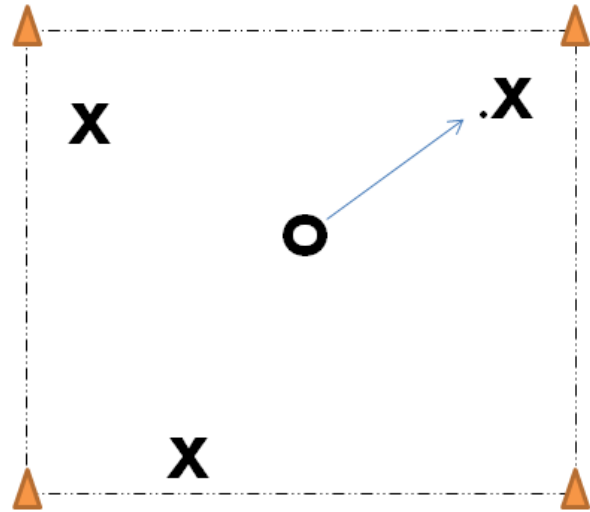
Exercice # 6

Contrôle du ballon (3 vs 1)

À l'aide de 4 cônes, on forme un carré d'environ 10 mètres par 10 mètres. Au centre, trois joueurs offensifs tentent de garder possession du ballon et un autre joueur (défensif) tente de leur enlever. Celui qui se fait enlever le ballon devient défenseur et ainsi de suite. Si le ballon sort du carré, la dernière personne à avoir touché au ballon devient défenseur.

Si le défenseur n'a toujours pas réussi à enlever le ballon après 1 minute, on change le défenseur.

Pour faciliter les passes, on peut agrandir le carré, ou encore, diminuer les dimensions du carré pour rendre les passes plus difficiles.



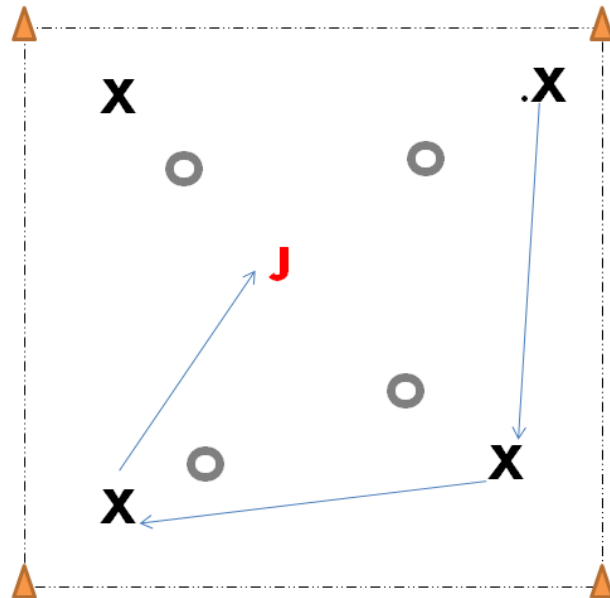
Exercice #7

Le Joker (possession du ballon)

Dans une zone déterminée, deux équipes s'affrontent. Le but du jeu est de garder possession du ballon (en équipe) le plus longtemps possible. On peut jouer à 4 contre 4 ou 5 contre 5. Il y a également un joueur neutre qu'on appelle le Joker, il a un dossard d'une couleur différente et joue dans les deux équipes. Si les X ont le ballon, ils les aident à en garder la possession et si ce sont les O qui ont le ballon, il aide ces derniers.

Pour rendre les passes plus faciles, il est possible d'ajouter des Joker supplémentaires.

Cet exercice a pour but de pratiquer le contrôle de balle, le jeu collectif et surtout, **le dispersion**. On veut que les joueurs occupent le plus de territoire possible.



Exercice #8

Conduite et tir au but

Dans cet exercice, il est important que les joueurs commencent leur parcours en même temps (au signal de l'entraîneur).

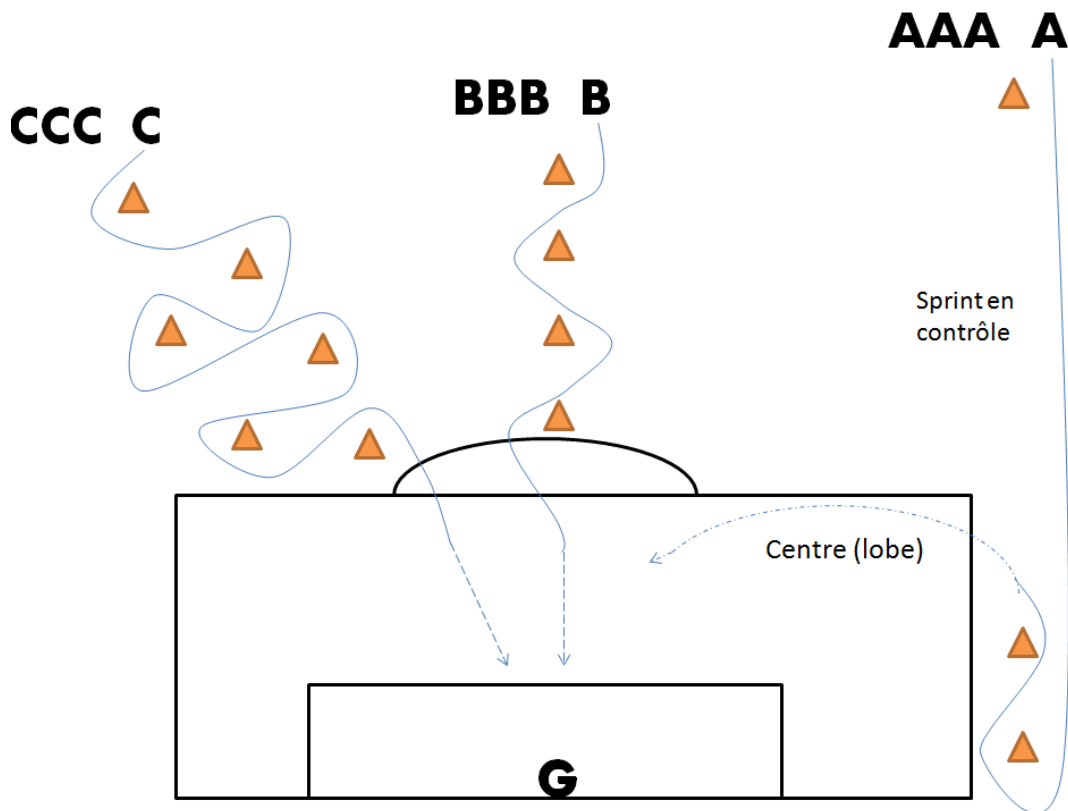
Le joueur A : Conduite en ligne droite pour aller contourner le cône dans le coin du terrain, il exécute ensuite un centre (passe en lobe) aux joueurs B et C qui seront dans la zone de réparation.

Le joueurs B : Conduite du ballon entre les cônes avec l'intérieur de ses pieds seulement. Il prend ensuite un tir au but.

Le joueur C : Conduite en slalom avec l'extérieur des ses pieds seulement et termine avec un tir au but.

Suite à leurs lancer, le joueur B et C vont devant le filet pour recevoir le centre du joueur A.

Tous les joueurs ont un ballon à ramener par la suite et change de station (le joueur A devient B et ensuite C...)



Exercice #9

Passe et suit

Le principe du passe et suit est simple. Le joueur fait sa passe et suit sa passe, donc il prend la place du joueur à qui il a passé. On peut faire preuve d'imagination dans le parcours à effectuer. Ici, le parcours est simple et contient 5 passes et se termine par un tir au but. On demande au joueur qui reçoit sa passe de réceptionner le ballon, le rediriger vers sa prochaine cible et effectuer sa passe (3 contacts).

