

COACH EDUCATION DEPARTMENT

Interactive Session Plan™



Coach Age group: U11s Select a Date

Le dribble 90 mins







Coerver 20 x 20 2 x 5 mins

Chaque joueur a son propre ballon qu'il conduit dans le grand carré.

- 1. Conduite pied faible
- 2. Conduite semelle
- 3. Feinte et accélération au signal de l'éducateur (feinte au choix ou imposée par l'éducateur)

Correctifs: Garder ballon près de soi, toucher régulièrement au ballon. Lever la tête et aller dans les espaces libres. Lors des feintes, j'exagère mon geste au maximum pour faire croire au défenseur "imaginaire" que je vais dans une direction ou un autre. Accélérer dans l'espace libre après la feinte.

Durée: 3x10 minutes 2 ou 3 terrains avec des joueurs en attente (minimiser celle-ci). 7x15

Objectif: marquer dans le petit but (ou la porte) = 1 point

Le jeu se déroule normalement tant que le ballon ne sort pas du terrain ou qu'un joueur ne marque pas. Dès qu'une des deux situations citées plus tôt arrive, on change les joueurs sur le terrain pour deux nouveaux.

Correctifs:

- Encourager la créativité dans les feintes, essayer de nouvelles choses Accélération après la feinte Correctifs sur l'exécution

- Ballon en mouvement
- Garder le ballon proche de soi en tout temps tout en touchant au ballon à chaque pas et le plus souvent possible
- S'éloigner de son adversaire lors de son dribble

Forme jouée en 6v6 avec couloirs de 1c1 Durée: 30 minutes

Terrain avec deux couloirs de 1c1 (voir le dessin)

1 but simple=1pt, si une équipe trouve un joueur en 1c1 sur le côté et le dribble est réussi=3pts, si un but est marqué après le 1c1 réussi=5pts

- Encourager la créativité dans les feintes, essayer de nouvelles choses
- Accélération après la feinte Correctifs sur l'exécution
- Ballon en mouvement
- Garder le ballon proche de soi en tout temps tout en touchant au ballon à chaque pas et le plus souvent possible
- S'éloigner de son adversaire lors de son dribble

Voir des exemples de feintes dans les liens connexes