COACH EDUCATION DEPARTMENT

Interactive Session Plan™

Select a Date | Coach | Age group: U8s

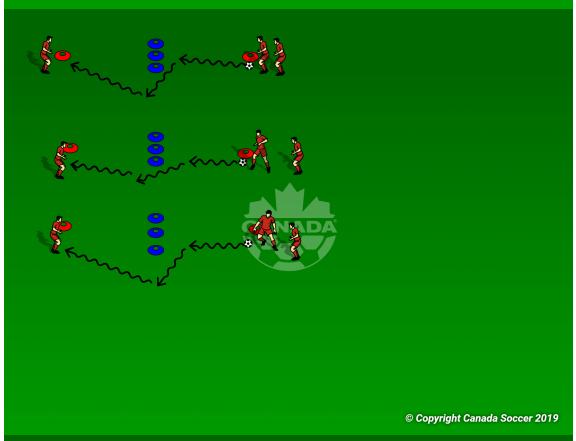
Le dribble no2 U9-10 | Time

1c1
Durée: 2x10 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:
- 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



Conduite ligne droite
10 m
3 joueurs par station
15 mins

Le joueur conduit le ballon jusqu'au milieu, effectue un dribble devant les cônes (adversaire) et accélère pour rejoindre son partenaire en face de lui. Ce dernier repart dans l'autre sens jusqu'au cône de départ face à lui, etc.

Faire varier les dribbles selon ce que vous souhaitez montrer, vous pouvez vous inspirer des vidéos en lien.

La répétition facilitera la réussite, deux minutes par dribble plus une séquence libre à la fin.

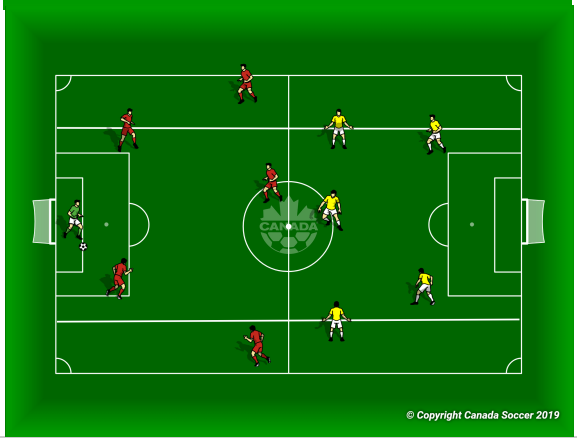
Correctifs:
- Accélération après la feinte
- Correctifs sur l'exécution
- Ballon en mouvement
- Garder le ballon proche de soi en tout temps tout en touchant au ballon à chaque pas et le plus souvent possible

1c1
Durée: 10 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:
- 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: 20 minutes

Terrain avec deux couloirs de 1c1 (voir le dessin): il est interdit d'avoir plus d'un joueur par équipe dans le couloir

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

Correctifs:
- 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

© Copyright Canada Soccer 2018