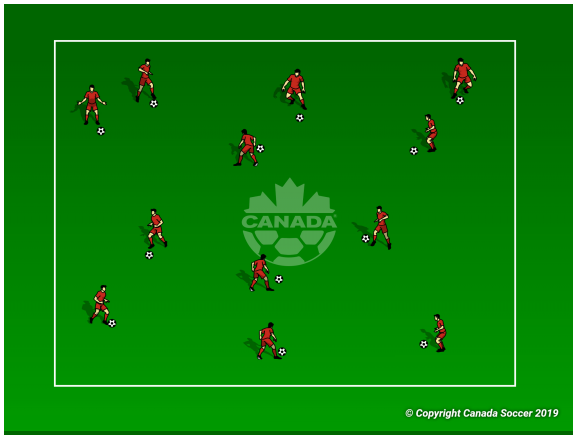
COACH EDUCATION DEPARTMENT

Interactive Session Plan™

Select a Date | Coach | Age group: U9s

Le dribble U09-10 | Time

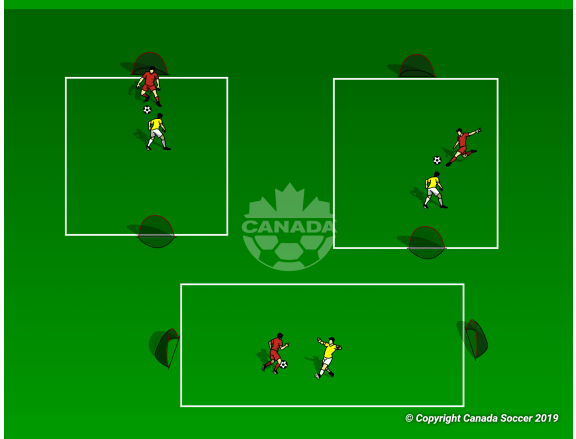


Rectangle de dribble= 1 ballon/joueur
Durée: maximum 15 minutes
20 x 25

Tous les joueurs sont en conduite de leur ballon dans le rectangle. Au signal de l'entraîneur les joueurs effectuent une feinte selon un ordre que vous choisirez. Il doit impérativement accéléré après celle-ci. Vous pouvez vous inspirer des vidéos en lien afin de définir le dribble à démontrer.

La répétition facilitera la réussite, deux à trois 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

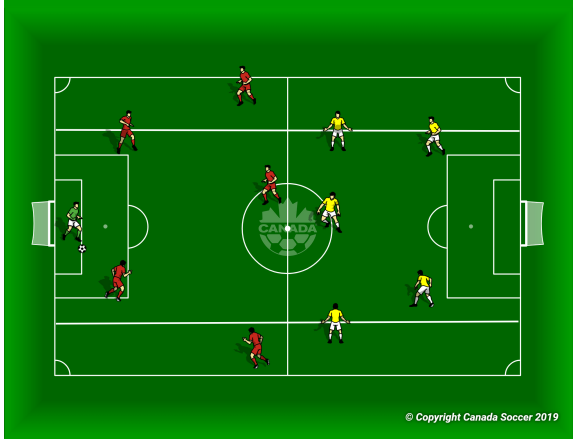


1c1
Durée: 3x10 minutes
2 ou 3 terrains avec des joueurs en attente (minimiser celle-ci). 7x15

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

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

Notes...

© Copyright Canada Soccer 2018