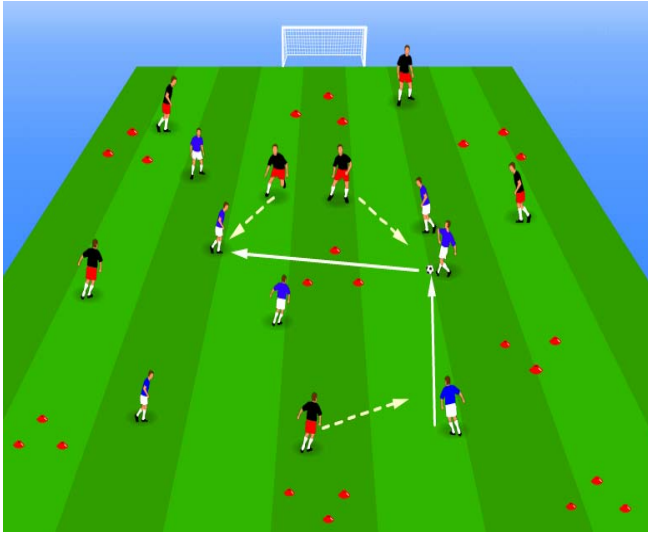


FCE pratique entraîneurs U-11 à U-18 A, AA et locale

Thème : Jeu dans les intervalles

Échauffement : Jeu de Parmes 7 contre 7 (durée : 10 min.)



Pour marquer un point, il faut remettre une passe à un partenaire à travers un triangle de plots.

Surface : 40 x 35 m.

Matériel : 2 x 7 dossards de couleurs assorties, 24 plots
1 ballon

Étirements musculaires activo-dynamiques

1- Exercice sans opposition : passe dans les «portes» pour le 3^e partenaire et tire au but (durée : 10 min.)



Deux groupes de six joueurs + 2 G. exécutent le même travail en symétrie de chaque côté du terrain.

Le joueur A passe le ballon à B qui remet dans la course de A. Ensuite A transmet une passe dans l'intervalle matérialisé par deux constrifoots à C qui «plonge» récupérer le ballon et tire au but. Une fois l'action terminée A prend la place de B et B de C. Ce dernier récupère le ballon et recommence en position A du côté opposé.

surface : 40 x 35 m.

matériel : 4 constrifoots, 6 ballons, 6 plots, 1 but mobile

Les facteurs clés :

- contact visuel
- bon dosage de la passe
- bon «timing» de la course et du temps de passe
- être «dos à la ligne» avant de «plonger»

2- 4 contre 2 ou 5 contre 2 en «Toro» (durée : 10 min.)



4 à 5 joueurs sont disposés autour de la surface. Ils font circuler le ballon entre eux en évitant d'être interceptés. Lorsque l'opposant réussit l'interception on change les rôles.

Variante : Lorsqu'une passe est réalisée entre les deux opposants, Ces derniers demeurent un tour de plus...

surface : (2 x) 15 x 15 m

matériel : 4 plots, 2 dossards, 1 ballon/surface

Les facteurs clés :

- a) contact visuel
- b) bon dosage de la passe
- c) bon choix du pied
- d) accessibilité au porteur du ballon

2- Exercice «Brésil» (durée : 15 min.)



Deux équipes sont disposées dans deux surfaces.

7 contre 5. Le jeu débute dans la petite surface à 5 contre 2.

L'équipe de 5 joueurs doit réaliser 4 passes = 1 point, si l'un des deux opposants intercepte, il doit tenter de remettre le ballon à ses partenaires à l'extérieur. Cela devient un 7 contre 5 avec deux joueurs qui doivent demeurer dans la petite surface pour les passes dans les intervalles.

Bien entendu les 5 opposants doivent récupérer le ballon et le ramener dans la petite surface pour recommencer un 5 contre 2.

surfaces : petite (15 x 15 m.) et la grande (35 x 30 m.)

matériel : 7 dossards d'une couleur et 5 dossards d'une couleur différente, 4 plots jaunes et 12 plots rouges, 1 ballon

4- Jeu à thème : Jeu sur 3 zones avec buts (durée : 20 min.)



Trois groupes de 4 joueurs sont disposés dans chacune des zones en plus des deux gardiens situés dans chaque but.

Le but du jeu est de s'échanger des «passes au sol» entre les deux groupes situés aux extrémités sans se faire intercepter par les joueurs de la zone centrale.

Une passe réalisée entre deux adversaires (intervalle) = 2 points
Une passe réalisée entre l'adversaire et la ligne de touche = 1 point
Advenant, qu'une passe soit interceptée par un opposant.
Ce dernier devient un joueur inattaquable et va tirer au but.

surface : 45 x 35 m. (zone centrale : 15 m.)

matériel : 12 plots, 6 ballons, 3 x 4 dossards de couleurs assorties,
1 but mobile

Les facteurs clés :

- a) contact visuel
- b) bon dosage de la passe
- c) bon choix du pied
- d) accessibilité au porteur du ballon

5- Match dirigé 7 contre 7 (durée : 10 min.)

6- match libre 7 contre 7 (durée : 5 min.)

**7- Retour au calme : - bilan de séance (durée : 5 min.)
- étirements musculaires**

**Présenté
Par
Daniel Coutu**

**Directeur technique
Club Soccer Lanaudière Centre**

Le 10 février 2010