

COACH

101



numéro
18
.....
AVRIL 2012

EXTRAIT DE VESTIAIRES

1er MAGAZINE
CONSCRÉ AUX
ÉDUCATEURS

POUR S'ABONNER :
WWW.VESTIAIRES-
MAGAZINE.COM

Ecole de foot



Par **Ludovic CORNEBOIS**,
CDFA au district du Jura.

Conduite de balle et enchaînements

III. Voici une séance UII destinée à un groupe de 12 joueurs et basée sur le thème de la conduite de balle et des enchaînements.

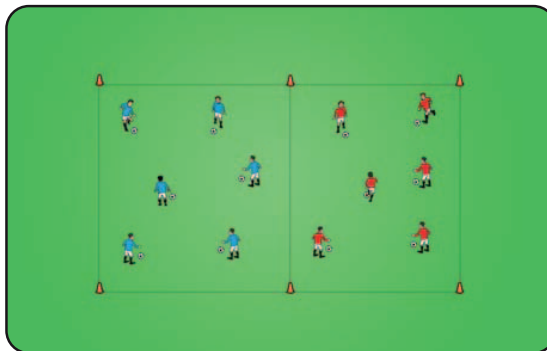
SITUATION 1 : Jeu réduit



Organisation. Tracer 2 aires de jeu côté à côté de 20x20 mètres. On forme 2 équipes de 6 joueurs.

Règles.

- 1/ Les deux équipes effectuent un travail d'initiation de diverses conduites de balle (intérieur, extérieur, semelle, pied fort, pied faible...).
- 2/ Au signal, les équipes doivent, en conduite, soit changer de camp, soit se mettre sur les lignes extérieures des aires de jeu.



3/ Les 2 équipes jouent ensemble, et chaque joueur doit conduire son ballon en essayant, par sa course et sans perdre son ballon, de sortir de l'aire de jeu le ballon des joueurs de l'autre équipe.

Objectifs. Maîtrise individuelle du ballon, occupation de l'espace de jeu, lever la tête (prise d'info), garder le ballon près de soi.

SITUATION 2 : Motricité/coordination



Organisation. 3 parcours. Chaque groupe reste 4 minute sur chaque parcours.

Objectifs. Psychomotricité, coordination.

Ballon entre les mains, exercer des pas chassés par petits appuis dynamiques puis mise au sol du ballon après le dernier cerceau et conduite de balle + tir de précision.

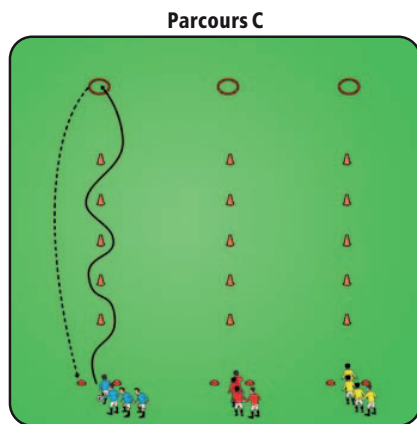
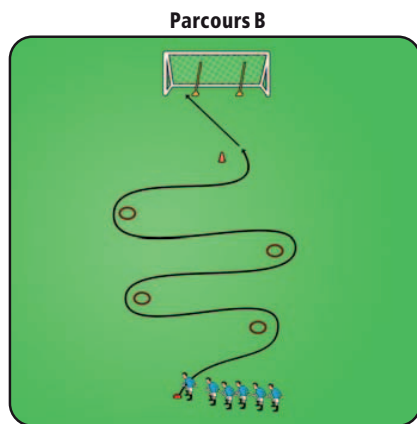
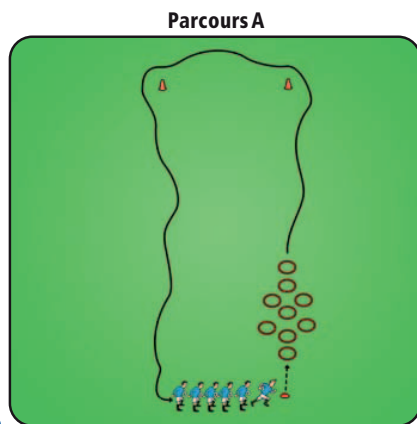
Parcours A

Ballon entre les mains, exercer une "marelle" dans les cerceaux puis mise au sol du ballon et conduite de balle en faisant le tour des deux plots.

Parcours B

Parcours C

Relais avec 3 équipes de 4 joueurs. Slalom et conduite. Le joueur slalom avec le ballon et le pose dans un cerceau, puis revient, tape dans la main de son partenaire qui part chercher le ballon et effectue un slalom en revenant, etc...



EXTRAIT DE VESTIAIRES

1er MAGAZINE
CONSCRÉ AUX
ÉDUCATEURS

POUR S'ABONNER :
WWW.VESTIAIRES-
MAGAZINE.COM

SITUATION 3 : Jonglage

Organisation. Construire une aire de jeu d'environ 20x20 mètres.

Objectifs. Utiliser toutes les surfaces de contact et adapter chaque situation au niveau des joueurs.

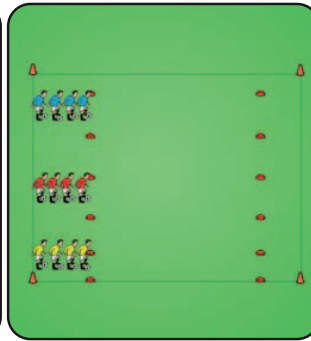
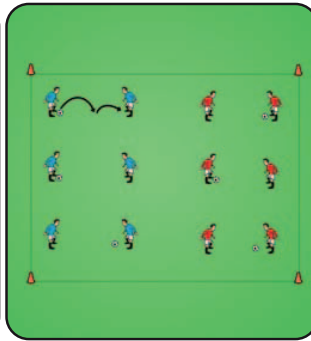
Règles

- 1/ Trois minutes avec la seule consigne d'utiliser un maximum de surfaces (tête, pieds, cuisse).
- 2/ Travail dirigé : utiliser pied fort et pied faible avec "1 contact pied,

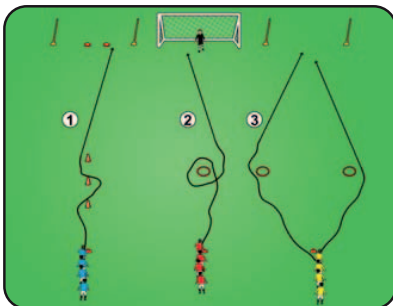
1 rebond au sol, 2 contacts pied, 1 rebond au sol...". Puis même travail mais par deux : le ballon doit rebondir au sol une fois entre chaque contact des joueurs (enchaîner 1 contact, puis 2, puis 3...).

3/ Jonglerie en mouvement sur une distance de 10 mètres.

4/ Jeu : réaliser le plus rapidement possible une performance indiquée par l'éducateur.



SITUATION 4 : Conduite de balle + tir



Organisation. 3 groupes de 4 joueurs sur 3 circuits.

Objectifs. Travail technique visant à l'amélioration de la conduite de balle et des tirs.

Règles.

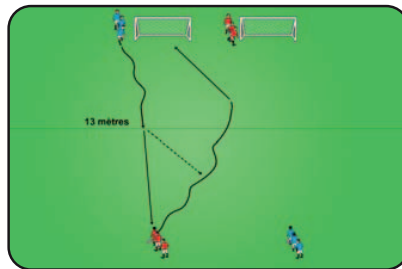
Atelier 1 : effectuer une conduite slalomée et enchaîner par un tir de précision.

Atelier 2 : effectuer un tour complet du cerceau puis un tir.

Atelier 3 : effectuer une conduite et un tir excentré depuis la droite ou depuis la gauche.

Variantes. Travail pied fort dans un premier temps puis pied faible.

SITUATION 5 : Conduite de balle et dribble



Organisation. Constituer 2 équipes et travailler sur 2 buts côte à côte. Dans chaque équipe : 3 défenseurs et 3 attaquants.

Objectifs. Travail technique visant à l'amélioration de la conduite de balle, des passes, contrôles, dribbles et tirs.

Règles. Le défenseur conduit son ballon jusqu'à 13 mètres et adresse une passe à l'attaquant qui se trouve à proximité du rond central et qui contrôle, conduit et effectue un dribble en avant d'effectuer un tir au but.

Variantes. Interdire au défenseur de reculer; changer les rôles (les défenseurs passent attaquants et inversement).

SITUATION 6 : Jeu d'entraînement



Organisation. 2 équipes de 6 joueurs avec gardien sur un terrain réduit (3/4 d'un terrain à 7). Recherche d'un jeu structuré

Objectifs. Maîtriser le ballon, le conduire, le passer, tirer mais ne pas se débarrasser systématiquement du ballon.

Règles. Valoriser le thème de la séance "conduite et enchaînement". Exemple : une conduite + 1 but = 2 points. Une conduite + 1 dribble + 1 but = 3 points.

RETOUR AU CALME, BILAN...

annoncez

dans le **COACH** 101

Le « **Coach 101** », un document de formation pour les entraîneurs québécois de soccer produit en collaboration avec le magazine français « Vestiaire » qui est publié sur le site web de la Fédération de soccer du Québec depuis mai 2011. Il est publié deux fois par mois et le lien est envoyé à tous les entraîneurs québécois. Il est disponible en format électronique uniquement et il est présentement envoyé à près de 11 500 entraîneurs et consulté à chaque édition par plus de 6 000 entraîneurs.

En 2012, il sera acheminé à beaucoup plus d'entraîneurs, soit près de **25 000** car ceux-ci devront obligatoirement fournir une adresse courriel lors de leurs inscriptions.

Les entreprises intéressées à y acheter un espace publicitaire sont invitées à nous en faire part.

FORMAT

1
page

500 \$

PAR PARUTION

Format : 7,69 X 10,83 pouce
Résolution : 72 dpi
Mode : RVB
Mode d'enregistrement :
.JPEG, .EPS, .TIF, .PDF

FORMAT

1/2
page

300 \$

PAR PARUTION

Format : 7,69 X 5 pouce
Résolution : 72 dpi
Mode : RVB
Mode d'enregistrement :
.JPEG, .EPS, .TIF, .PDF

FÉDÉRATION DE SOCCER DU QUÉBEC
955, avenue Bois-de-Boulogne, bureau 210
Laval (Québec) H7N 4G1

T. 450 975 3355
F. 450 975 1001

POUR TOUTS RENSEIGNEMENTS :
Michel Dugas
T. 450 975 3355 # 3538

ENVOYER LE FICHER À :
v.ferlat@federation-soccer.qc.ca
T. 450 975 3355 # 3628

LA REVUE DES TECHNICIENS

WWW.VESTIAIRES-MAGAZINE.COM



Tous les mois, **VESTIAIRES** c'est :

- Des conseils d'experts de l'entraînement, du management, de la préparation physique, des métiers de santé...
- Des exercices pratiques, une séance à archiver...
- Des intervenants prestigieux (Christian Gourcuff, Jacques Crevoisier, Jean Fernandez, Raynald Denoueix, etc...)
- Des témoignages d'acteurs du foot amateur



uniquement sur abonnement



Gérard Houllier
"Enfin un mensuel pour tous les entraîneurs"



Jacques Crevoisier
"Un magazine en tout point remarquable"



Jean-Marc Furlan
"Agréable à lire et très riche dans son contenu"



Jean Fernandez
"Ma lecture préférée sur le football"



Elie Baup
"Un véritable outil pour les éducateurs"



Raynald Denoueix
"Je me régale tous les mois en le lisant !"



Christian Gourcuff
"Je me félicite qu'une telle revue ait vu le jour"