

# Être entraîneur au niveau de base

## C'EST L'HEURE DE L'ENTRAÎNEMENT!

6–7 ans



1re partie

### Le dribble

**Objectif:** Déplacer et contrôler le ballon avec toutes les parties du corps, incluant les mains.

#### Facteurs clés

1. Gardez un contrôle serré du ballon, celui-ci doit se trouver à trois mètres du joueur
2. Soyez conscient de ce qui se déroule autour de vous et gardez la tête haute
3. Changez de direction
4. Changez de vitesse
5. Développer des aptitudes et des trucs personnels (ex: faire un écran pour protéger le ballon)

# À L'ENTRAÎNEMENT!

6-7 ans

VÉRIFICATION D'ÉQUIPEMENT: Ballons, cônes et autres accessoires

## Échauffement

Courrez avec le ballon en croisant d'autres joueurs (5 minutes)



(aire de 20m x 20m)

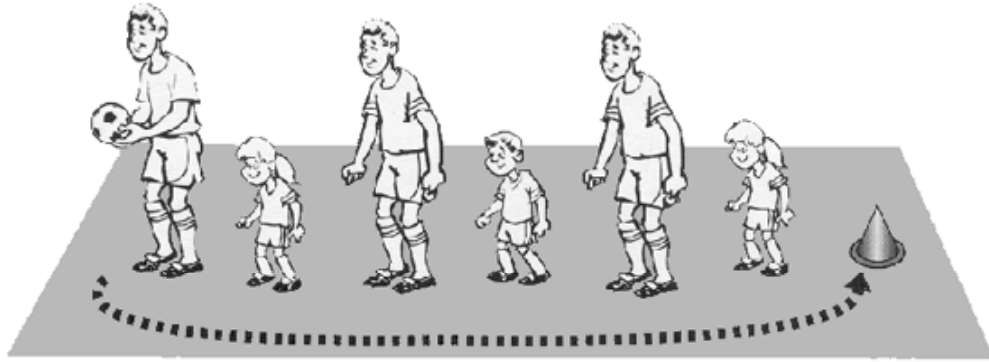
Le joueur et son parent peuvent partager un ballon. Le parent dribble le ballon librement alors que le joueur s'assit. Au son du sifflet, le parent arrête le ballon avec son talon. Le parent s'assit et le joueur dribble le ballon. Au son du sifflet, le joueur arrête le ballon avec le talon. Répétez l'exercice.

## Étirement

Étirement léger. (5 minutes)

## Technique

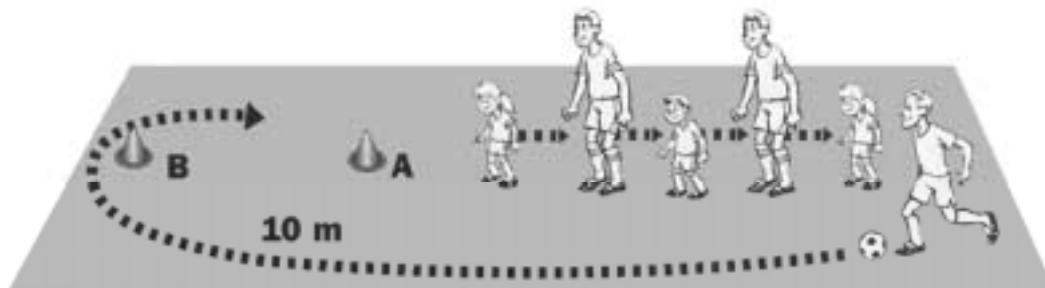
Flexibilité. (10 minutes)



Les parents et les joueurs forment des équipes de six. Les parents commencent avec le ballon dans les mains et le passent au-dessus, en-dessous, puis jusqu'à la fin de la ligne, etc... Le dernier joueur qui court au début de la ligne et commence le processus à nouveau. Répétez jusqu'à ce que le premier joueur revienne au début de la ligne. L'équipe qui termine en premier gagne. **Note aux entraîneurs:** Utilisez votre imagination pour varier les façons de passer, c'est plus amusant!

## Courses

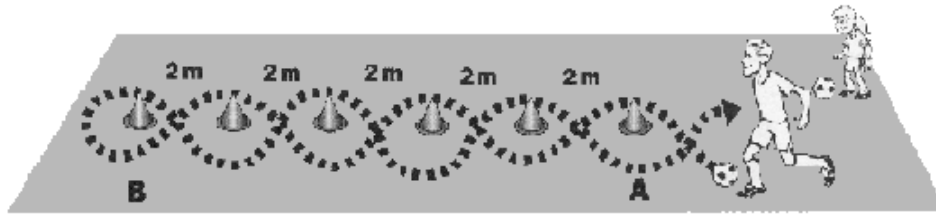
(10 minutes)



Des équipes des six personnes (trois parents et trois joueurs) se tiennent derrière un premier cône. Répétez le dernier jeu à relais, mais le dernier joueur dribble le ballon au long de la ligne autour du deuxième cône puis au début de la ligne. Le relais se poursuit jusqu'à ce qu'une équipe termine.

## Le dribble

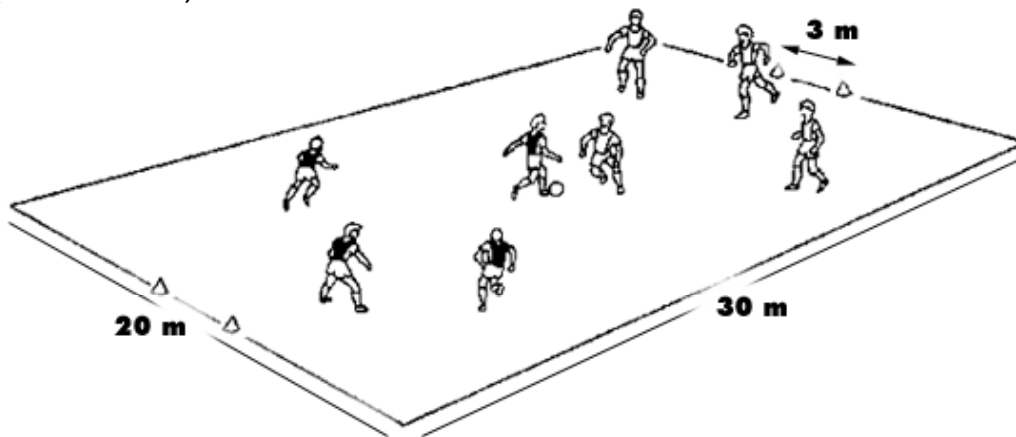
(5 minutes)



Des cônes sont placés à deux mètres l'un de l'autre

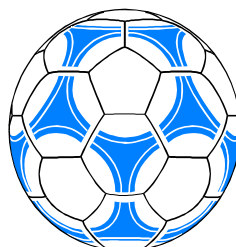
### Mini-match

(15 minutes)



Quatre joueurs contre quatre, sans gardiens de but

**La pratique est terminée:  
Nous nous sommes amusés dans l'apprentissage!**



## 2e partie

# La passe

**Objectif:** Remettre le ballon à un coéquipier pour qu'il soit facile à contrôler.

### Facteurs clés

1. Précision Le partenaire ne devrait pas avoir à se déplacer beaucoup pour recevoir le ballon.
2. Vitesse et rythme:
  - Pas trop difficile à contrôler
  - Ne pas trop frapper (le ballon doit se rendre au receveur)
  - Ne pas frapper trop faiblement (éviter les interceptions)

## À L'ENTRAÎNEMENT!

6-7 ans

VÉRIFICATION D'ÉQUIPEMENT: Ballons, cônes et autres accessoires

### Échauffement (5 minutes)



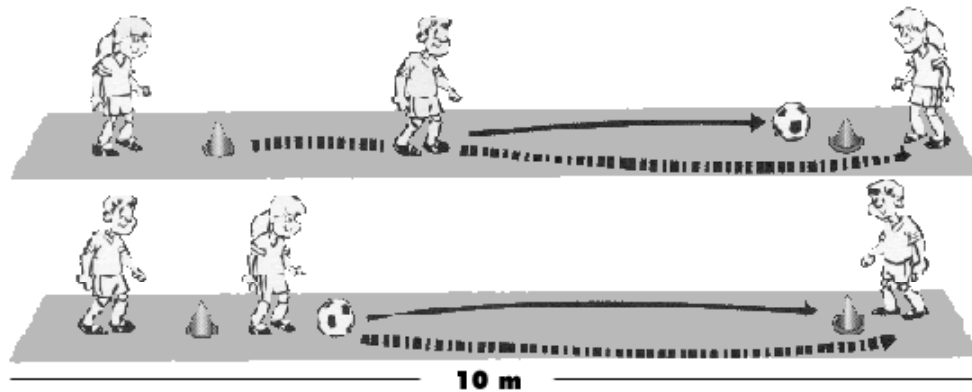
Utilisez la formule «Jean dit» (ex: «Jean dit: arrêtez, tournez, courez plus vite).

Chaque joueur a son ballon. Les joueurs dribblent le ballon et l'entraîneur dirige les exercices.

## Étirement (5 minutes)

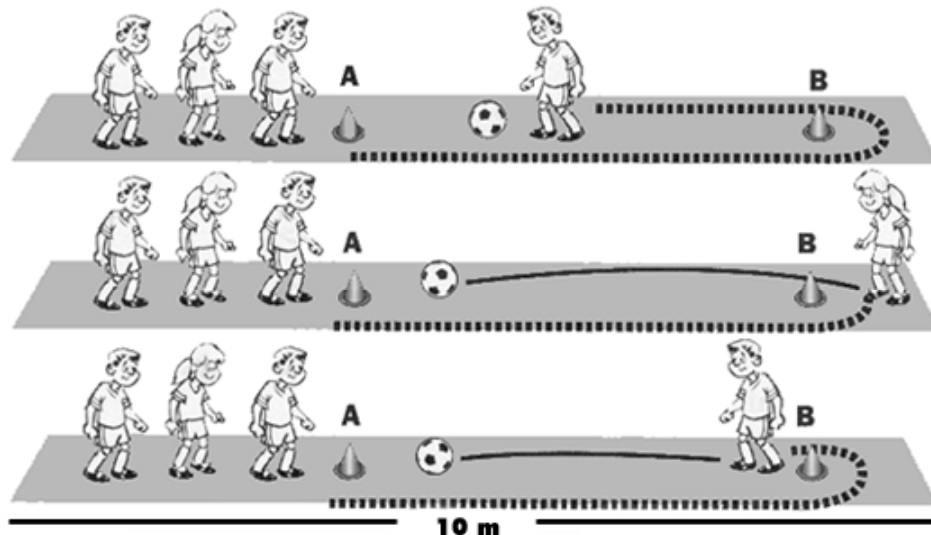
Étirement léger

## Techniques (10 minutes)



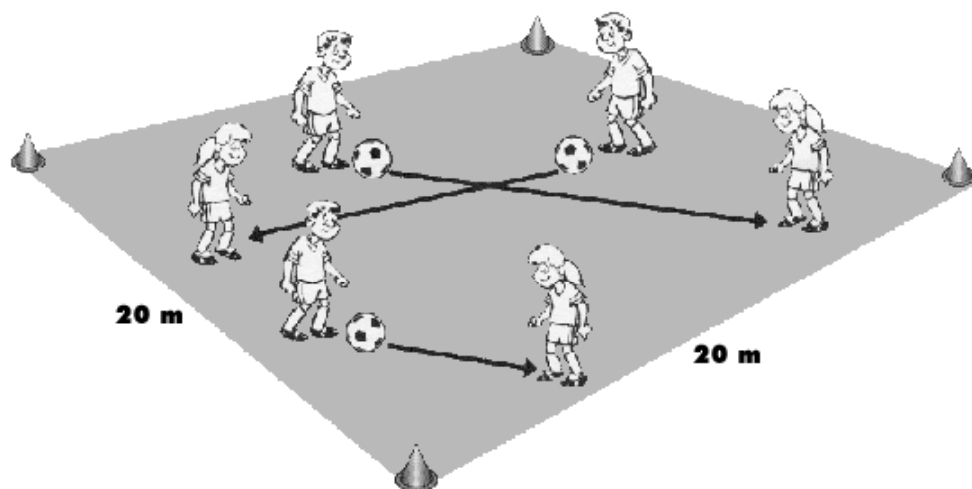
Deux lignes de joueurs se tiennent à 10 mètres de l'autre. Le joueur avec le ballon dribble au centre et passe le ballon à un joueur de l'autre ligne. Il court ensuite à la fin de la ligne opposée. Le joueur qui reçoit le ballon répète l'action.

## Courses à relais (10 minutes)



Les joueurs se réunissent en équipe de quatre personnes avec un ballon derrière un premier cône. Au son du sifflet, les joueurs débutent l'exercice. La première équipe qui termine et s'assit gagne.

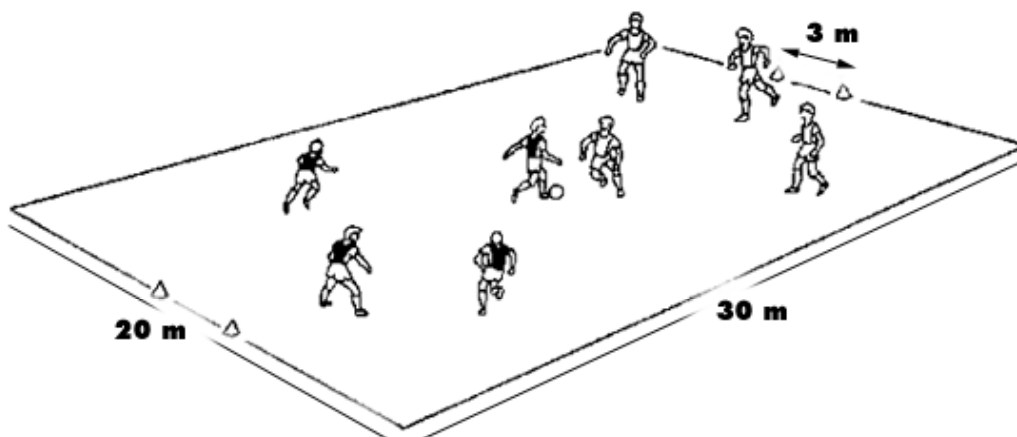
## Le dribble (10 minutes)



Les joueurs sont réunis deux par deux

1. Passez en utilisant l'intérieur du pied, avec le pied gauche, puis le pied droit
2. Passez à l'endroit où le joueur se dirige.
3. Passez partout dans l'aire désignée.
4. Les paires se déplacent et passent le ballon à travers toute l'aire.

## Mini-match (10 minutes)



Quatre joueurs contre quatre, sans gardiens de but.

## **LES POINTS ESSENTIELS DE L'ENTRAÎNEUR!**

- **VOUS DEVEZ ÊTRE ORGANISÉS**
- **VOUS DEVEZ ÉTABLIR DES CRITÈRES**
- **VOUS DEVEZ ÊTRE ENTHOUSIASTES**
- **VOUS DEVEZ RENDRE CELA PLAISANT**
- **VOUS DEVEZ PARTICIPER ET OBSERVER**

Si vous avez des questions, commentaires ou suggestions à propos de ce document, ou quoi que ce soit d'autre dans le Centre des entraîneurs, s'il vous plaît envoyez un courriel à: [info@soccercan.ca](mailto:info@soccercan.ca)