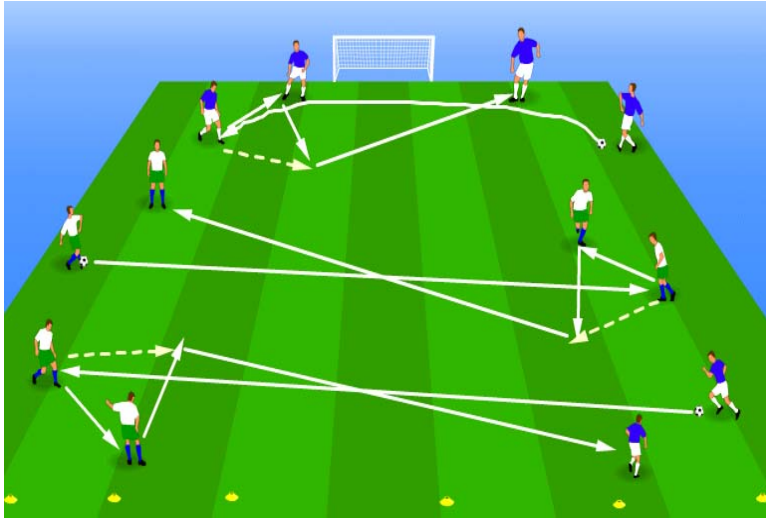


**Formation continue des entraîneurs**  
**Entraîneurs U-11 à U-18 A, AA, AAA et locale**  
**Thème : Les centres et reprises**

**Échauffement : Passe longue et passe courte avec enchaînement passe et va (15 min.)**



En groupe de 4 joueurs disposés par pair sur la largeur du terrain. Échange passe longue et courte en alternance de partenaire.

- A) passe au sol (2 touches)
- B) variante : appui en 1 touche
- C) variante : longue passe aérienne

surface : ½ terrain (50x60 m.)  
matériel : 7 ballons

**Étirements activo-dynamique**

**1- Conduite et centre (10 min.)**



Deux groupes de trois joueurs distancés de 20 m. et disposés de chaque côté de la surface.

À tour de rôle, les joueurs du premier groupe font une conduite de balle et réalisent une frappe transversale pour leur vis-à-vis du côté opposé. Ces derniers exécutent une prise de balle et enchaînent vers l'avant pour jouer le même rôle.

Il est à noter que les joueurs retournent à leur point de départ après chaque séquence, tout en demeurant du même côté.

surface : 30x35 m. matériel : 4 plots, 6 à 7 ballons

**les facteurs clés :**

- a) orienter le ballon vers le partenaire avant la frappe du cou du pied.
- b) contact visuel avec le partenaire
- c) orienter le pied d'appui et le distancer du ballon
- d) pied de frappe avec cheville verrouillée pendant que les yeux fixent le ballon.
- e) Incliner les épaules vers l'arrière

## 2- Centres et reprises au 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> poteau (15 min.)



Deux joueurs s'alternent à tour de rôle pour réaliser des centres au 1<sup>er</sup> poteau et 2<sup>e</sup> poteau. Simultanément, deux partenaires situés à l'extérieur des 16 m. vis-à-vis chaque poteau vont à la réception du centre pour exécuter une reprise vers le but.

\* S'assurer de la rotation des rôles au 15 passages.

surface : équivalente à 2 surfaces de réparation avec zone tampon (36 x 60 m.)

matériel : 1 but mobile, 2 constrifoots, 6 plots, 12 ballons

Variante : le centreur déborde en longeant la ligne de but avant d'exécuter le centre en retrait.

Les facteurs clés :  
(Centreur)

- orienter le ballon vers le partenaire avant la frappe du cou du pied.
- contact visuel avec le partenaire (signal)
- orienter le pied d'appui et le distancer du ballon
- pied de frappe avec cheville verrouillée pendant que les yeux fixent le ballon.
- Incliner les épaules vers l'arrière
- orienter le centre entre le point de péno et les 5.5 m.

Les facteurs clés :  
(joueur à la reprise)

- attendre le signal (tête levée) avant d'initier la course pour la réception du ballon
- synchroniser les courses avec le centreur
- attaquer le ballon en accélérant dans les derniers mètres
- frapper idéalement à une touche vers le but et choix de la bonne technique
- respecter les angles de course vers le 1<sup>er</sup> ou 2<sup>e</sup> poteau
- communication

## 3-Centres et reprises au 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> poteau avec opposant (10 min.)



Remplacer le 2<sup>e</sup> centreur en rôle d'opposant. L'opposant se met en action dès que le centreur est en conduite. Dorénavant, le centreur doit tenir compte de l'adversaire dans sa prise de décision au 1<sup>er</sup> ou 2<sup>e</sup> poteau.

surface : idem

matériel : idem mais ajouter 4 plots pour les opposants, 2 dossards

Les facteurs clés :

- les attaquants à la reprise doivent adapter leur course à celle de l'adversaire
- la communication est très importante
- être 1<sup>er</sup> au ballon (duel)

**4- Jeu à thème : 4 contre 4 + G avec 2 centreurs dans les couloirs (20 min.)**



Les deux équipes s'affrontent sur un ½ terrain. Afin de marquer 1 but, il faut passer le ballon à son partenaire dans le couloir (inattaquable) qui centre pour finaliser l'action. On ne peut marquer directement avec un jeu dans l'axe.

Valoriser l'action sur un but à 1 touche de balle qui est comptabilisé pour 3 points. Tous les autres buts réalisés avec plus d'une touche = 1 point.

Variante : Les deux opposants dans les couloirs peuvent être en opposition.

\* Alternier les centreurs au 5 min.

surface : 36x60 m.

matériel : 1but mobile ou 2 constrifoots,  
20 plots, 12 ballons, 2 X 6 dossards de couleurs assorties

**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 8 mai 2010**