

FCE pratique entraîneurs U-10 à U-18 A, AA et locale  
Thème : Les dédoublements

Échauffement : (durée : 10 min.)

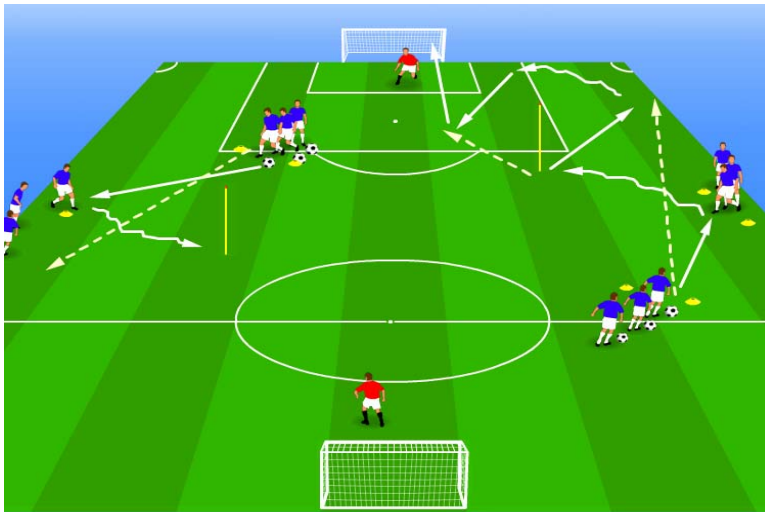


En groupe de 4 joueurs sous la forme d'un passe et suit, le joueur passe à son partenaire opposé et le contourne pour que ce dernier passe le ballon en dédoublement. À nouveau, il passe le ballon au partenaire de son point d'origine.

Le même scénario se répète. Lorsque les deux joueurs d'un côté, on réalise leur dédoublement respectif on répète la même séquence avec son vis-à-vis.

surface : 15 m. entre les partenaires  
matériel : (x4) 4 plots, 4 ballons

étirements activo-dynamiques



**Exercice 1 : Dédoublement à deux (sans opposition) (durée : 10 min.)**

Deux groupes de 6 joueurs + G sont séparés en deux de chaque côté du terrain. Le porteur transmet une passe à son partenaire situé dos

À la ligne de touche qui réalise une prise de balle et va fixer le constrifoot. Pendant ce temps, le passeur va se déplacer dans son dos pour recevoir la passe en dédoublement.

Par la suite, il centre en retrait à son coéquipier qui exécute un tir au but.

Les déplacements après l'action réaliser se font du côté opposé en alternance.

Surface :  $\frac{3}{4}$  terrain

Matériel : 8 plots, 2 constrifoots, 6 ballons, 1 but mobile

Les facteurs clés :

- a) communication
- b) contact visuel
- c) fixer
- d) changement de vitesse
- e) remise de la passe dans la course du joueur

**Exercice 2 : Dédoublément à trois (durée : 10 min.)**



Deux groupes de 6 joueurs + G de chaque côté du terrain. Le porteur passe le ballon à son partenaire dos à la ligne de touche qui remise à son coéquipier à l'intérieur. Pendant ce temps, le passeur d'origine exécute un dédoublément et réalise un tir au but.

Par la suite les déplacements sont dans l'ordre suivant;  
Le troisième joueur ayant remis la passe du dédoublément va comme porteur du côté opposé.  
Le tireur s'installe comme remiseur et ce dernier, va se positionner en retrait.

surface :  $\frac{3}{4}$  terrain

matériel : 8 plots, 4 ballons, 1 but mobile

**Exercice 3 : Dédoublément avec opposition (durée : 15 min.)**



**Jeu à thème : 7 contre 7 avec couloir (durée : 15 min.)**



**système : 1-3-3**

Les deux équipes s'affrontent en match. Toutefois, le couloir est inattaquable dans le camp adverse. L'équipe en possession positionne un joueur avec lequel on recherche le dédoublement. Lorsque ce dernier reçoit une passe il peut entrer à l'intérieur pour aller fixer un défenseur. C'est à ce moment qu'un partenaire peut réaliser le dédoublement et enchaîner pour un éventuel tir au but.

**surface : terrain 60 x 35 m.**

**matériel : (x2) dossards de couleurs assorties, 16 plots, 1 ballon**

**Match dirigé : 7 contre 7 (mettre l'emphasis sur les situations de dédoublement) (durée : 10 min.)**

**Match libre : 7 contre 7 avec couloir (durée : 10 min.)**

**Retour au calme : bilan de séance et étirements statiques (durée : 5 min.)**

**Présenté  
Par  
Daniel Coutu**

**Directeur technique  
Club Soccer Lanaudière Centre**

**19 janvier 2010**