

FCE pratique
Entraîneurs classe locale U-7 à U-11
Thème : Le dribble

échauffement : jonglerie pied (durée : 5 min.)



surface : 25x25 m.

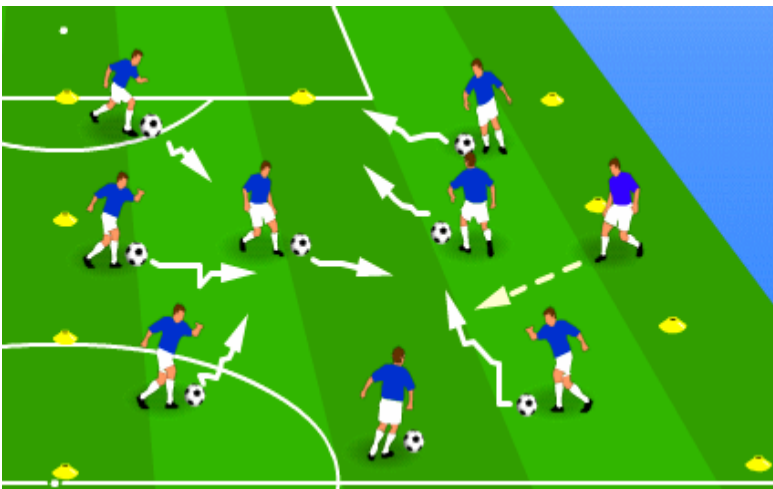
Matériel : 1 ballon/joueurs, 12 plots

Tous les joueurs réalisent de la jonglerie pied. Le joueur doit réaliser des séquences de cinq répétitions avant de changer de pied. Lorsqu'une séance n'est pas complétée, on l'a recommence. Le ballon peut être rattrapé dans les mains après chaque répétition.

On peut augmenter le nombre de jongleries consécutives.

Variante : - avec un bond
- sans bond

Le pirate (durée : 10 min.)



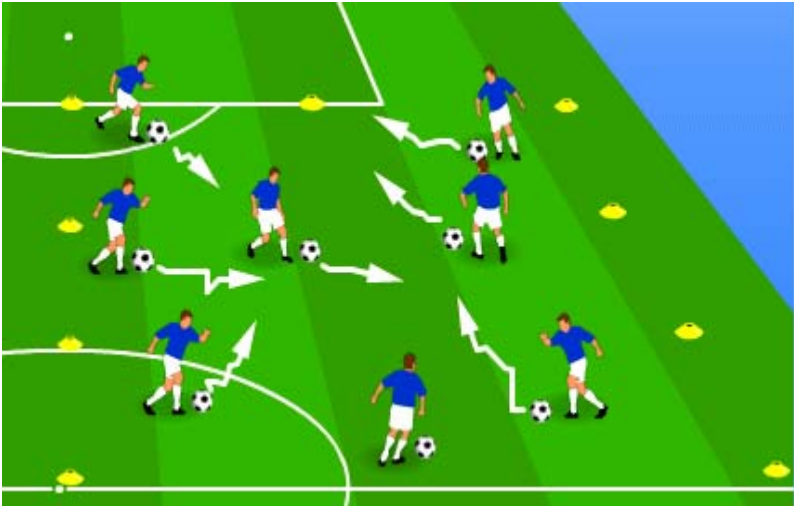
surface : idem à l'échauffement

matériel : 1 ballon/ joueur sauf le «requin»

Tous les joueurs sont en conduite de balle, ils doivent éviter de se faire enlever leur ballon par le pirate. Advenant le cas, les rôles sont inversés.

-étirements activo-dynamiques

exercice 1- conduites dirigées (durée : 15 min.)



surface : idem à l'échauffement
matériel : idem

Tous les joueurs sont en conduite de balle et réagissent aux mouvements de base et feintes demandé par l'entraîneur.

- a) intérieur du pied, extérieur du pied
- b) intérieur et extérieur du pied
- c) semelle
- d) changement de direction semelle
- e) crochet intérieur
- f) crochet extérieur
- g) râteau
- h) ½ ciseau de Zico

Les facteurs clés :

- idem à la conduite de balle
- fixer l'adversaire
- feintes
- utiliser l'espace libre
- protéger le ballon

exercice 2- Duel 1 contre 1 (durée : 15 min.)



surface : (2X) 20 x 15 m.

matériel (2X) 12 plots, 4 cônes, 4 ballons, 3 à 4 dossards

Dans chacune des surfaces trois à quatre joueurs sont disposés face à face à l'extrémité opposée. Le serveur fait une passe à son adversaire vis-à-vis. Dès ce moment, le porteur va provoquer en duel son opposant.

Il le fixe et réalise une feinte pour le dribbler et ainsi aller marquer vers une des portes situés sur les cotés de la surface.

3- jeu à thème : 4 contre 4 ou 3 contre 3 sur trois petits buts (durée : 20 min.)



surface : 40 x 25 m.

matériel : 10 plots, 12 cônes, 4 dossards,
1 ballon / surface

Deux équipes de 4 contre 4 ou 3 contre 3 s'affrontent.

Le but du jeu est de marquer dans l'un des trois buts adverses. Il faut obliger le joueur a provoquer le dribble face à un adversaire et tenter de marquer.

3- match dirigé 7 c. 7 (durée : 10 min.)

4- match libre 7 c. 7 (durée : 10 min.)

4-retour au calme :
- bilan de séance (durée : 5 min.)
- étirements statiques

Présenté le 16 juin 2009
Par
Daniel Coutu
Directeur technique
Club Soccer Lanaudière Centre