

# Guide des jeux U08

\* Chaque exercice est d'une durée de 15 minutes.

## Semaine #1

### Atelier 1.1

#### a) Changement de direction avec la semelle :

Le joueur dribble entre les cônes et à chaque fois qu'il en rencontre un, il change de direction avec la semelle.

#### b) Possession de balle :

2 équipes s'affrontent dans un espace d'environ 15 m par 20 m.

L'objectif de chaque équipe est de faire 3 passes consécutives pour donner 1 point.

### Atelier 1.2

#### a) Une-deux suivi d'un tir :

Le joueur effectue une passe à l'entraîneur, celui-ci lui remet dans sa course, devant les pieds, ensuite le joueur fait un contrôle orienté vers l'avant puis prend un tir au but.

#### b) Contrôle orienté et tir

Le joueur est dos au but, il reçoit une passe au sol de son coéquipier qui est devant lui, fait un contrôle orienté vers le but tout en tournant sur lui-même pour finalement tirer au but.

## Semaine #2

### Atelier 2.1

#### a) Coordination (sans ballon):

À la discrétion de l'entraîneur, placer des cônes de façon à ce que les joueurs puissent y faire des slaloms, des changements de directions, des sauts, etc.

#### b) Passe avec contrôle orienté :

Le joueur reçoit une passe au sol de son coéquipier et l'oriente entre deux cônes qui sont situés à ses côtés. Une fois passé entre les cônes, il repasse la balle à son coéquipier, puis se replace à sa position initiale.

### Atelier 2.2

#### a) Feintes :

Les joueurs pratiquent une feinte de corps ou de pied. Il revient à l'entraîneur d'être créatif et diversifier les feintes exigées. Exemple : Crochet extérieur/ intérieur, roulette, passement de jambes, etc.

#### b) Protection de balle et dribbles :

Dans une surface donnée, chacun tente de protéger son ballon tout en essayant d'enlever celui des autres.

## **Semaine #3**

### **Atelier 3.1**

#### **a) Feintes :**

Les joueurs pratiquent une feinte de corps ou de pied.

Il revient à l'entraîneur de sélectionner les feintes selon la liste donnée.

#### **b) Système 1-3 et 1-2**

### **Atelier 3.2**

#### **a) Feintes :**

Les joueurs pratiquent une feinte de corps ou de pied.

Il revient à l'entraîneur de sélectionner les feintes selon la liste donnée.

#### **b) 1 contre 1 : Voir #2**

## **Semaine #4**

### **Atelier 4.1**

#### **a) Dribble, crochet et passe :**

Le joueur dribble jusqu'à un cône, effectue un crochet (extérieur ou intérieur) et enchaîne avec une passe.

#### **b) Amorti et tir:**

Le joueur reçoit le ballon dans les airs, l'amortit avec une partie du corps (tête, poitrine, cuisse ou pied), contrôle le ballon, puis prend un tir au but.

### **Atelier 4.2**

#### **a) 2 contre 2 (2 buts et 4 coins) : Voir #2**

#### **b) Possession avec un chat :**

Séparer le groupe en 2. Dans chaque groupe désigner un chat. Dans une surface donnée les joueurs dribblent le ballon et le chat tente de s'en emparer. Le joueur qui se fait enlever sa balle devient le chat.

## **Semaine #5**

### **Atelier 5.1**

#### **a) Jonglerie :**

L'entraîneur montre aux jeunes comment jongler avec toutes les parties du corps, étape par étape.

#### **b) Duel 3 contre 3 : Voir #2**

### **Atelier 5.2**

#### **a) Système de jeu 1+3+1+2**

#### **b) Feintes :** Les joueurs pratiquent une feinte de corps ou de pied.

Il revient à l'entraîneur de sélectionner les feintes selon la liste donnée.

## **Semaine #6**

### **Atelier 6.1**

#### **a) Jonglerie :**

L'entraîneur montre aux jeunes comment jongler avec toutes les parties du corps, étape par étape.

#### **b) Coordination + Passe à la volée :**

À la fin de chaque exercice de coordination, l'entraîneur lance le ballon vers le joueur pour qu'il effectue une passe à la volée vers lui, avec l'intérieur et le dos du pied (Faire un bon avant si l'exercice s'avère trop difficile).

### **Atelier 6.2**

#### **a) Dribbler, arrêter avec la semelle et tir :**

Le joueur dribble, rendu à un cône il arrête le ballon avec la semelle, prend un dernier contrôle, puis tir.

#### **b) Duel 3 contre 3 :**

Délimiter une surface et faire des duels 3 vs 3 (voir #2).

## **Semaine #7**

### **Atelier 7.1**

#### **a) Coordination + têtes :**

À la fin de chaque exercice de coordination renvoyer à l'entraîneur le ballon avec la tête.

#### **b) Duel 1 contre 1 :**

Délimiter une surface et faire des duels 1 contre 1 (voir #2).

### **Atelier 7.2**

#### **a) Duel 3 contre 3 :**

Délimiter un territoire et faire des duels 3 contre 3 (voir #1).

#### **b) Tir au but avec direction :**

Le joueur dribble avec le ballon entre les cônes (slaloms), passe à travers des portes désignées par l'entraîneur, puis tir au but.

## Semaine #8

### Atelier 8.1

#### a) Dribble avec extérieur du pied + tir :

Le joueur dribble avec le ballon en slalom seulement avec l'extérieur du pied, puis termine avec un tir au but.

#### b) Tir au but avec dribble + feinte :

Le jeune dribble avec la balle, effectue la feinte imposée par l'entraîneur, puis tir au but.

### Atelier 8.2

a) **Jonglerie** : Exercices de jonglerie dirigés par l'entraîneur.

#### b) Feintes :

Les joueurs pratiquent une feinte de corps ou de pied. Il revient à l'entraîneur de sélectionner les feintes selon la liste donnée.

## Semaine #9

### Atelier 9.1

#### a) Passe aérienne suivi d'un tir avec la tête :

L'entraîneur lance le ballon dans les airs, vers le jeune et celui-ci tente de marquer de la tête.

#### b) Tir sur réception :

Le joueur reçoit une passe au sol devant le but et tire sur réception.

### Atelier 9.2

#### a) Coordination suivi de volé, tête et passe au sol :

Après chaque exercice de coordination l'entraîneur envoie la balle au joueur puis le renvoi de la tête, au pied ou à la volé.

#### b) Duel 2 contre 2 : Voir #2

## Feintes

1- Crochet avec l'extérieur du pied

2- Arrêt du ballon avec la semelle et crochet avec l'intérieur du pied

3- Passement de jambe

4- Passement de jambe du pied droit et contrôle avec l'extérieur du pied gauche

5- La roulette changement de direction avec la semelle avec les deux pieds

## Duel

Concernant les duels 1 contre 1, 2 contre 2 et 3 contre 3, lorsqu'il est inscrit «**voir #1**» cela signifie de mettre un but de chaque côté et le «**voir #2**» signifie de mettre un but à chaque coin, donc quatre buts.

Système 3-1-2 : Le personnel technique l'expliquera lors de la formation.