



# Séance Soccer à 9 - Stage annuel

Lieu: Centre Multisport Roland Dussault, 350 Rue Terrill, Sherbrooke

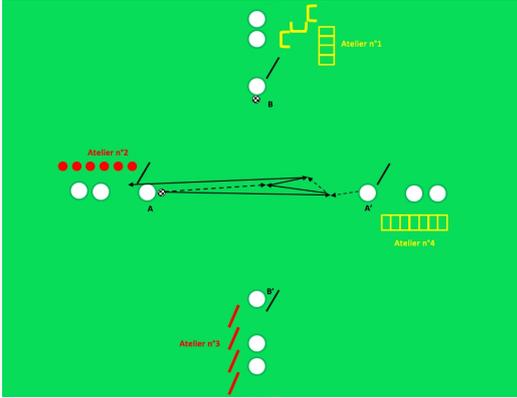
Groupe: Programmes régionaux

Date & Heure: 24-05-11 - 09 h 00

Durée: 60 min

## Échauffement : Passe et suit en croix avec ateliers de coordination

TEMPS: 09:00 MINUTES: 20 INTENSITÉ: 5



### Objectifs

Se préparer à la pratique et au thème de la séance.

### Organisation

Mettre en place 4 postes sous forme de croix comme sur le schéma.

Placer 3 joueurs par poste au moins. Une source de balle au poste A et poste B.

En parallèle de chaque poste, placer un atelier de coordination (échelle, cônes, constrict foot, haies).

Réaliser 3 à 4 séquences de 3 minutes.

### Tâche et déroulement

Du poste A au poste A' le joueur A conduit son ballon et fait la passe à A', A continue sa course pour réaliser l'atelier d'appuis en face et se replacer au poste A'. Même chose entre B et B'.

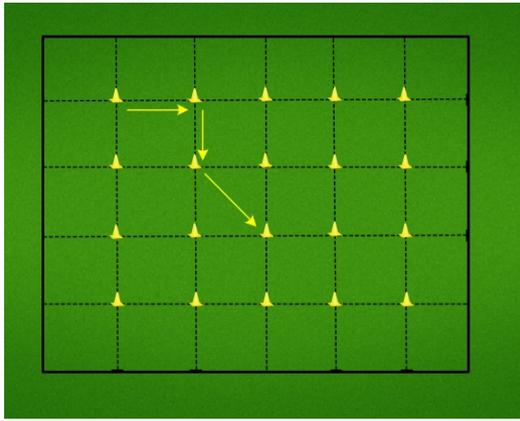
### Points de coaching

Sur l'aspect athlétique, insister sur l'amplitude des mouvements du joueur pour bien étirer et échauffer les muscles et les articulations. Prêter attention également à la qualité des appuis : pointes de pieds, genoux fléchis, dos neutre, ne pas être sur les talons.

Sur l'aspect technique, prise de balle intérieur du pied, conduite avec rythme et fréquence dans le touche du ballon (toucher la balle à chaque reprise d'appui). Passe intérieur du pied.

### Variantes

- Varier les prises de balle et les passes : contrôle pied gauche passe pied droit, contrôle pied droit passe pied gauche, etc.
- A chaque fin de séquence varier le travail d'appui sur les ateliers : un appui, double appuis, appuis croisés, pas chassés croisés, etc.
- A chaque séquence demander et imposer une augmentation du rythme et de vitesse d'exécution dans le travail athlétique et technique.



## Objectifs

Réactivation PPG différentes

## Organisation

Chaque joueur se trouve sur un cône de départ.

La distance entre deux cônes (flèches jaunes) est considérée comme un Temps de travail.

Il doit rester un ou deux cônes de libres

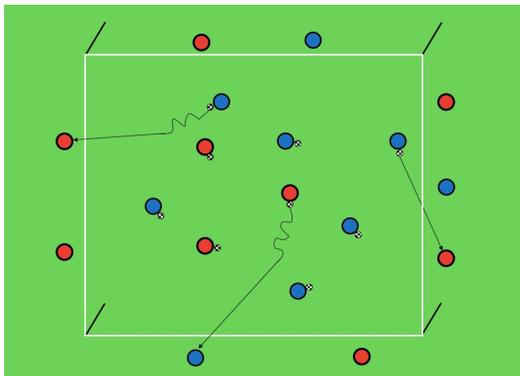
## Tâches et déroulement

Les joueurs doivent se déplacer de cône en cône dans la verticalité, l'horizontalité ou croisé sans se rendre à un même cône qu'un partenaire.

Travail sur 30 secondes à la fois ou on travail sur 2 ou 3 temps de travail

- 1 : Bras lateral - bras horizontale
- 2 : jogg - genou - jogg - talon
- 3 : jogg - lateral un coté - latéral autre coté
- 4 : jogg - ouverture
- 5 : jogg - fermeture
- 6 : jogg - up - jogg
- 7 : jogg - down - jogg
- 8 : jogg - sprint - jogg
- 9 : jogg - sprint - sprint

Par exemple.



## Objectifs

Se préparer à la pratique et au thème de la séance.

## Organisation

Délimiter un carré de jeu de 20mx20m jusqu'à 30mx30m selon le nombre de joueurs  
Placer la moitié de chaque équipe à l'intérieur du carré avec un ballon par joueur  
Pour l'autre moitié de chaque équipe, placer les joueurs sur un côté à l'extérieur du carré en essayant d'avoir un joueur rouge et bleu à côté  
Travailler pendant 10 à 12 minutes avec des variantes toutes les 2 minutes.

## Tâche et déroulement

Les joueurs à l'intérieur du carré avec ballon vont vers un joueur de leur choix en conduite de balle pour lui poser le ballon devant lui

Le joueur ayant reçu le ballon rentre par sa prise de balle et en conduite de balle dans le carré pour trouver de nouveau un joueur libre à l'extérieur du carré prêt à recevoir le ballon à son tour

Les joueurs en attente à l'extérieurs du carré (les appuis) sont en réchauffement général : mouvements de bras et de haut du corps, montée de genoux, talons aux fesses, pas chassés, étirements balistiques articulaires, etc.

## Points de coaching

Attention à la concentration des joueurs sur leur prise d'information, ne pas donner son ballon à un joueur qui va déjà en recevoir un

Sur la conduite de balle, insister sur la fréquence du toucher du ballon qui doit se faire à chaque reprise d'appui.

## Variantes

Pour trouver un joueur réaliser une passe courte de 6 à 8 mètres

Réaliser un une-deux avec le joueur appui qui rentre à l'intérieur du carré

Varié la conduite de balle à l'intérieur du carré : intérieur du pied, extérieur du pied, pied droit, pied gauche, semelle, etc.

Faire travailler les joueurs du milieu sur des séquences de 45 secondes sur un travail technique spécifique : remise en une touche pied gauche, pied droit, remise de la tête, etc.