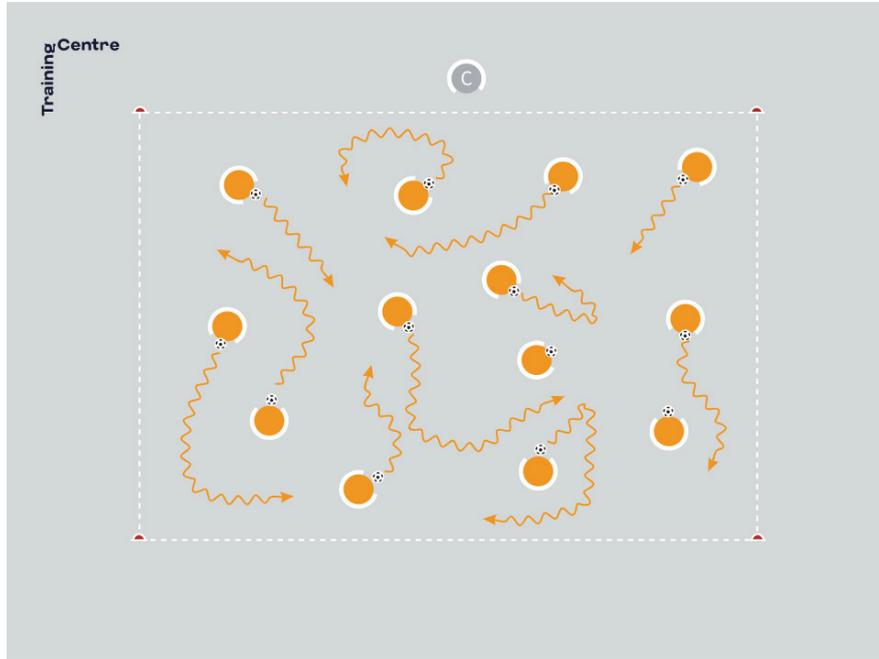


Développer les fondamentaux avec les U-10 des Clearwater Chargers

PARTIE 1: ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE



Organisation

- Délimiter une zone de 30 x 40 m.
- Placer 12 joueurs à l'intérieur de la zone.
- Donner un ballon à chaque joueur.

Explication

- Les joueurs doivent conduire le ballon librement à l'intérieur de la zone.
- Les joueurs doivent éviter d'entrer en collision les uns avec les autres.

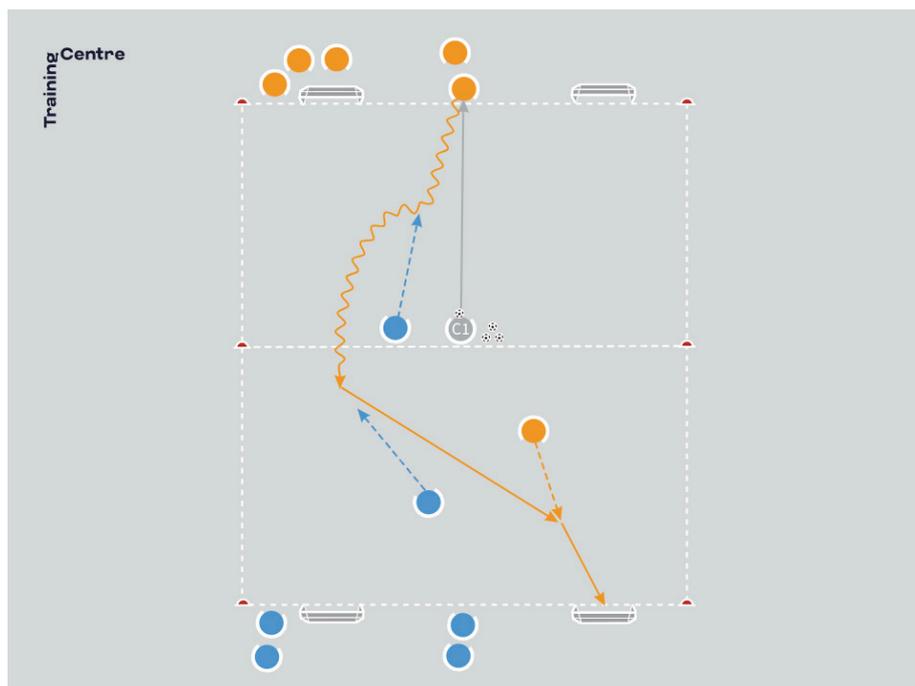
Variantes

- Les joueurs doivent pousser leur ballon environ 10 mètres devant eux et sprinter pour aller le récupérer.
- Les joueurs doivent jongler en étant assis par terre.
- Les joueurs doivent envoyer le ballon en l'air avec le pied, le laisser rebondir, l'envoyer en l'air à nouveau, et ainsi de suite, le tout en se déplaçant à l'intérieur de la zone.
- Les joueurs doivent envoyer le ballon en l'air avec le pied puis le contrôler de la cuisse. Ils doivent ensuite faire une nouvelle touche de balle pour le garder au sol et se déplacer dans un espace libre.
- Les joueurs doivent laisser le ballon rebondir avant de le contrôler pour aller dans un espace libre.
- Enfin, les joueurs envoient le ballon en l'air avec le pied, le laissent rebondir, puis le renvoient en l'air plus haut que la première fois. Ils doivent ensuite contrôler et partir avec le ballon dans un espace libre.

Éléments techniques

- Les joueurs doivent anticiper et prendre l'information afin d'identifier les espaces libres et orienter le ballon en conséquence dès le contrôle.
- Travailler différentes manières de contrôler permet aux joueurs d'être capables de maîtriser le ballon dans toutes les situations.
- Les joueurs doivent éviter les collisions en réalisant de bons contrôles orientés qui les éloignent des autres joueurs.

PARTIE 2 : OPPOSITION À 1 CONTRE 1 PUIS 2 CONTRE 1



Organisation

- Délimiter une zone de 30 x 40 m.
- Placer deux mini-buts à chaque extrémité.
- Placer un attaquant et un défenseur dans chaque moitié de terrain.
- L'attaquant démarre entre les deux mini-buts de la première moitié de terrain.
- Le défenseur se place à proximité de la ligne médiane.
- Les joueurs restants attendent derrière les mini-buts.

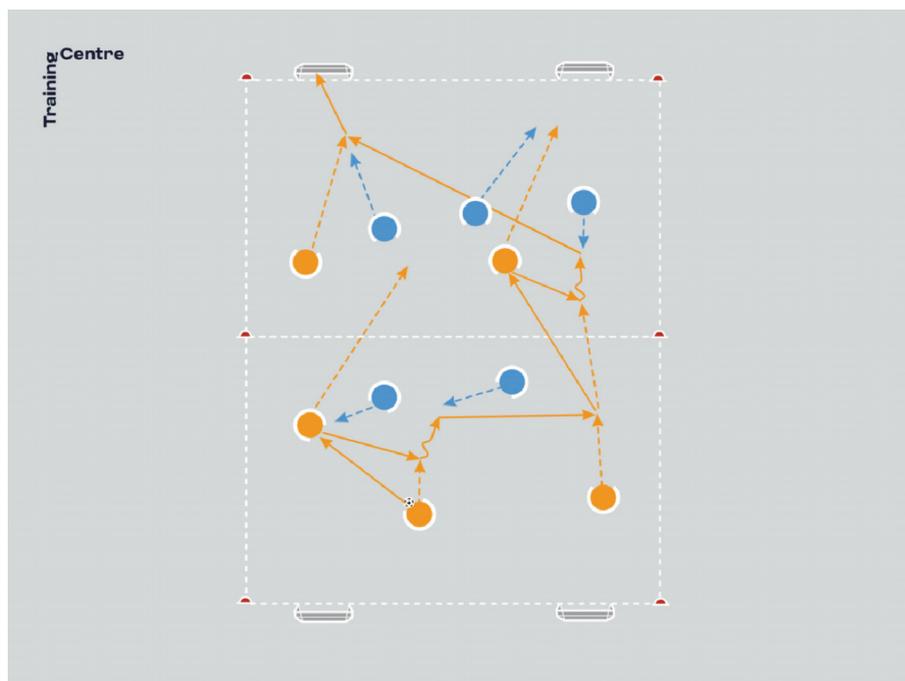
Explication

- L'entraîneur fait la passe à l'attaquant situé entre les deux mini-buts.
- Dès que le ballon est en jeu, le défenseur monte presser l'attaquant.
- L'attaquant doit provoquer le défenseur et l'éliminer balle au pied.
- Quand l'attaquant franchit la ligne médiane, le premier défenseur doit s'arrêter.
- Le deuxième défenseur et le deuxième attaquant entrent alors en jeu pour lancer le 2 contre 1.
- Les deux attaquants doivent combiner pour tenter de marquer.
- Si le défenseur récupère, il doit faire la passe à son coéquipier pour aller marquer dans les mini-buts situés à l'extrémité opposée.
- S'ils n'y parviennent pas, l'action est terminée.

Éléments techniques

- Les joueurs doivent anticiper et prendre l'information afin d'identifier les espaces libres et orienter le ballon en conséquence dès le contrôle.
- Travailler différentes manières de contrôler permet aux joueurs d'être capables de maîtriser le ballon dans toutes les situations.
- Les joueurs doivent éviter les collisions en réalisant de bons contrôles orientés qui les éloignent des autres joueurs.

PARTIE 3 : OPPOSITION À 6 CONTRE 6 SUR PETIT TERRAIN



Organisation

- Délimiter une zone de 50 x 30 m.
- Délimiter un couloir de 5 m de large de chaque côté de la zone.
- Placer deux mini-buts à chaque extrémité de la zone.
- Former deux équipes de six.

Explication

- Le ballon part de l'entraîneur.
- Un joueur de l'équipe qui reçoit la balle doit rester dans l'un des couloirs, à proximité de ses buts.
- Après avoir contrôlé, il provoque le défenseur le plus proche à l'intérieur du couloir.
- Une fois qu'il a éliminé son défenseur, l'action se poursuit normalement et l'équipe qui attaque doit essayer de marquer dans l'un des mini-buts adverses.
- Si elle récupère le ballon, l'équipe qui défend doit essayer de marquer dans les mini-buts situés à l'extrémité opposée.
- Le jeu démarre toujours par un 1 contre 1 dans l'un des couloirs.

Éléments techniques

- Les joueurs doivent réaliser un bon contrôle et prendre de la vitesse afin d'être en situation avantageuse au moment de provoquer un adversaire en 1 contre 1.
- Après avoir éliminé un adversaire, les joueurs doivent regarder le positionnement de leurs partenaires comme de leurs adversaires afin de pouvoir exploiter au mieux la situation.
- Inciter les attaquants à déstabiliser les défenseurs grâce à des feintes et des dribbles.