

Été 2012

Entraînements

U5 & U6





Date : U5 = 6 juin au 23 août 2012 (mercredi)

U6 = 7 juin au 24 août 2012 (jeudi)

Terrain / Heure : La mairie de 18h00 à 19h00

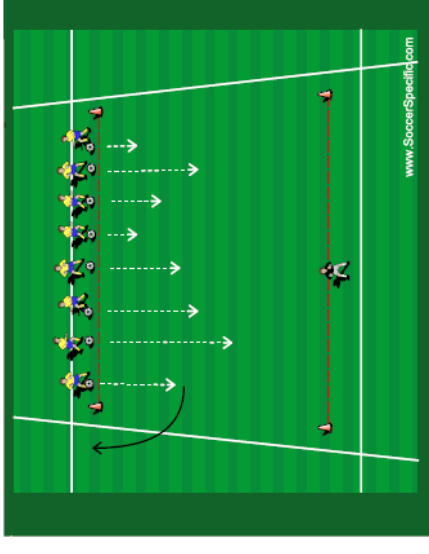
Disposition des ateliers : (4 X 15 minutes y compris 2 minutes de pause d'eau à chaque rotation) :

Match 1		Jeu / Parcours technique
Coordination sans ballon	Match 2	
Match 1		Jeu / Parcours technique
Coordination sans ballon	Match 2	

**** REMISE DES UNIFORMES ****

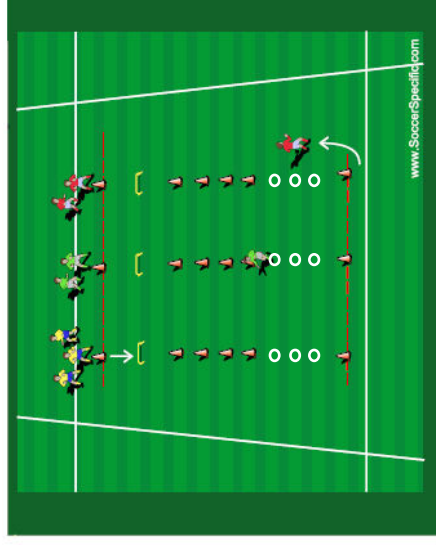
Jeu / Parcours technique : Bleu, blanc, rouge

Thème :	Conduite de balle – suivre les consignes
Matériel :	10 ballons, 4 plots
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none"> - Avant de commencer le jeu avec les pieds, faire une première démonstration avec le ballon dans les mains; - L'entraîneur doit crier <i>bleu, blanc, rouge</i> faisant dos aux joueurs et se retourner à <i>rouge</i>; - Changer le rythme à chaque fois pour dire <i>bleu, blanc, rouge</i> (ex. : 2 secondes à 5 secondes); - Les joueurs doivent commencer dans la zone de départ et commencent à courir seulement lorsqu'ils entendent <i>bleu</i>; - Les joueurs doivent immobiliser le ballon avec la semelle du pied lorsqu'ils entendent <i>rouge</i>; - Si après <i>rouge</i>, un joueur est encore en mouvement (il n'a pas réussi à immobiliser son ballon), il doit revenir à la ligne de départ. - Les joueurs doivent garder le ballon près de leurs pieds et toucher le plus souvent au ballon; - Le premier joueur à arriver dans la zone de fin est le gagnant; - Lorsque tous les joueurs sont arrivés dans la zone de fin, vous recommencez l'atelier dans l'autre sens; - Le but de l'atelier est de familiariser les joueurs au toucher du ballon lorsqu'ils sont en mouvement.



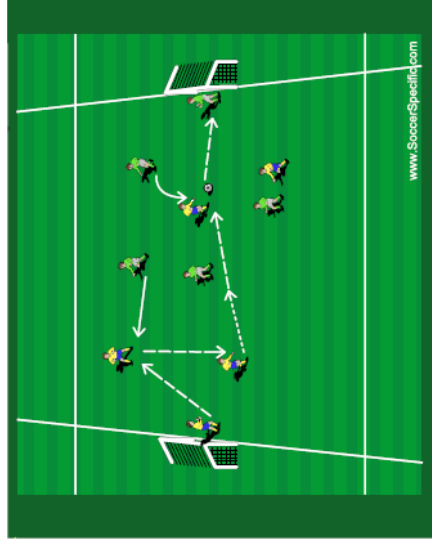
Coordination sans ballon :

Thème :	Coordination 1, saut et slalom
Matériel :	3 haies, 12 plots (parcours) 6 plots (début-arrivée) , 9 cerceaux
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none"> - Groupe de 3-4 joueurs derrière la ligne de départ de chaque station; - Le 1^{er} joueur part à la course, saute la haie pieds joints, court en zigzag entre les cônes pour ensuite sauter pieds joints dans les cerceaux; - Lorsque les joueurs sont sortis du dernier cerceau, ils doivent courir jusqu'au cône afin d'y faire un demi-tour; - Ils doivent ensuite revenir à la course sur le côté de la station en pas chassé (alterner de côté après 6-7 minutes). - Les pas chassés doivent être faits avec les pieds et le bassin tournés sur le côté; - Le 2^e joueur part lorsque le 1^{er} joueur a franchi la moitié du parcours. - Dans les 3-4 dernières minutes de l'atelier, vous pouvez faire une course à relais entre les diverses stations. Le 2^e joueur doit seulement partir lorsque le 1^{er} joueur lui a tapé dans la main à la ligne de départ.



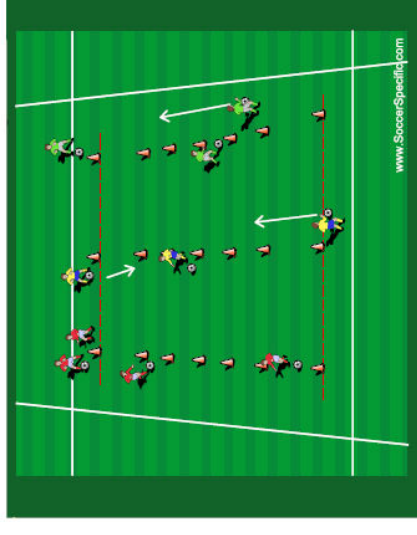
Matches X 2:

Thème :	Jeu libre
Matériel :	2 ballons, 4 piquets/plots (buts), 2 filets portables
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none">- Aucune consigne particulière pour les joueurs;- Aucun gardien de but;- Aucune touche;- Aucun coup pied de coin;- Arrêt du jeu lorsque le ballon sort des limites du terrain;- Les aides techniques et les parents-entraîneurs relancent le ballon sur le terrain lorsqu'il sort des limites.



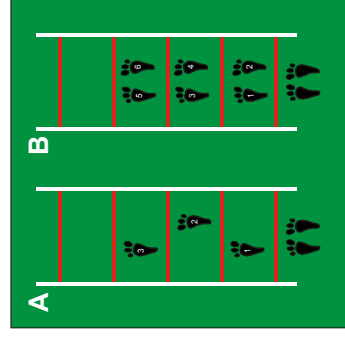
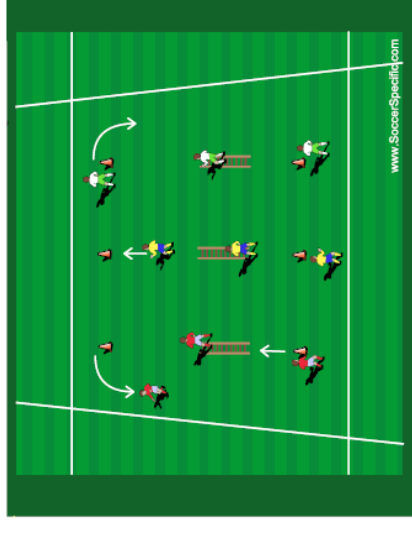
Jeu / Parcours technique : Slalom entre les cônes

Thème :	Conduite de balle - slalom
Matériel :	10 ballons, 15 plots (parcours) 6 plots (début-arrivée)
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none"> - Groupe de 3-4 joueurs derrière la ligne de départ de chaque station; - Le 1^{er} joueur part à la course, court en zigzag entre les cônes; - Les joueurs doivent garder le ballon près de leurs pieds et toucher le plus souvent au ballon sans toucher au cône; - Lorsque les joueurs sont rendus au dernier cône, ils doivent revenir sur le côté du parcours avec le ballon au pied OU s'ils ont de la difficulté à revenir avec le ballon au pied, ils devront revenir avec le ballon dans les mains (s'adapter avec la force technique de votre groupe); - Le 2^e joueur part lorsque le 1^{er} joueur a franchi la moitié du parcours; - Si votre groupe est fort techniquement, vous pouvez leur imposer d'utiliser seulement, d'une part, le pied fort, et d'autre part, le pied faible, pour faire le slalom.



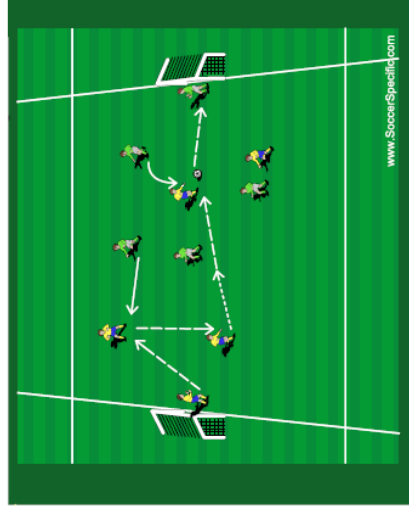
Coordination sans ballon :

Thème :	Coordination 2, saut et course (accélération)
Matériel :	3 échelles, 6 plots (début-arrivée)
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none"> - Groupe de 3-4 joueurs derrière la ligne de départ de chaque station; - Le 1^{er} joueur part à la course, arrive à l'échelle : <ul style="list-style-type: none"> Ex 1. dépose un pied dans chaque carré le plus rapidement possible; Ex 2. dépose chaque pied avant de passer au prochain carré et ce le plus rapidement possible; - Lorsque le joueur sort de l'échelle, ils doivent courir jusqu'au dernier cône afin d'y faire un demi-tour; - Ils doivent ensuite revenir à la course sur le côté de la station en pas chassé (alterner de côté après 6-7 minutes). - Les pas chassés doivent être faits avec les pieds et le bassin tournés sur le côté; - Le 2^e joueur part lorsque le 1^{er} joueur a franchi la moitié du parcours. - Dans les 3-4 dernières minutes de l'atelier, vous pouvez faire une course à relais entre les diverses stations. Le 2^e joueur doit seulement partir lorsque le 1^{er} joueur lui a tapé dans la main à la ligne de départ.



Matches X 2:

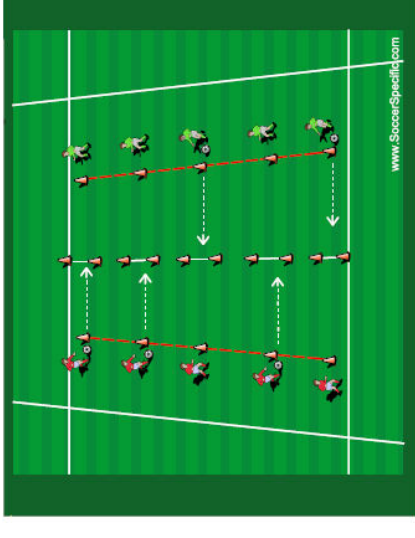
Thème :	Jeu libre
Matériel :	2 ballons, 4 piquets/plots (buts), 2 filets portables
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none">- Aucune consigne particulière pour les joueurs;- Aucun gardien de but;- Aucune touche;- Aucun coup pied de coin;- Arrêt du jeu lorsque le ballon sort des limites du terrain;- Les aides techniques et les parents-entraîneurs relancent le ballon sur le terrain lorsqu'il sort des limites.



Club de Soccer de Cantley – U5 et U6
Semaine 3 – Entraînements du 20 et 21 juin 2012

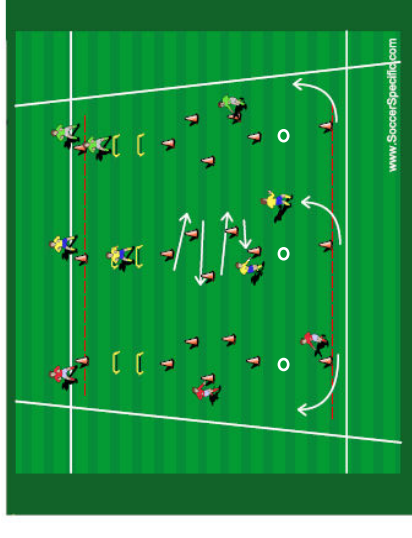
Jeu / Parcours technique : Passe à deux

Thème :	passe à deux
Matériel :	10 ballons, 10 plots (porte), 10 plots (début-arrivée)
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none"> - En équipe de 2 et un ballon, les joueurs se positionnent face-à-face à environ 5 mètres de distance; - Ils doivent se faire des passes et le ballon doit passer entre les cônes (ajuster la distance entre les cônes en fonction de la force de votre groupe et la force des pairs de joueurs; - Les joueurs doivent se placer derrière le ballon, fixer le ballon, et le frapper. - Dans les dernières minutes de l'atelier, vous pouvez faire une mini-compétition, l'équipe qui fait le plus de passes réussies entre les 2 cônes; - Pour les joueurs plus forts techniquement OU dans les dernières minutes de l'atelier, vous pouvez leur demander d'essayer de faire des passes avec l'intérieur du pied.



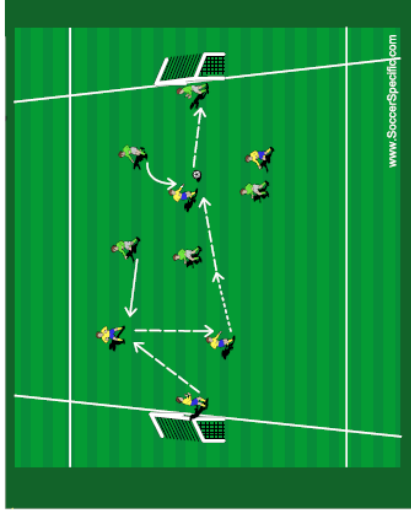
Coordination sans ballon :

Thème :	Coordination 1, saut et slalom
Matériel :	10 ballons, 6 haies, 15 plots (parcours) 6 plots (début-arrivée), 3 cerceaux
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none"> - Groupe de 3-4 joueurs derrière la ligne de départ de chaque station avec un ballon chacun dans leurs mains; - Les joueurs doivent courir avec le ballon en le tenant dans le dos (après 6-7 minutes, faire tenir le ballon sur la tête) - Le 1^{er} joueur part à la course, saute les haies pieds joints, court en zig zag entre les cônes pour ensuite faire le tour complet du cerceau; - Lorsque les joueurs sont sortis du cerceau, ils doivent courir jusqu'au cône afin d'y faire un demi-tour; - Ils doivent ensuite revenir à la course sur le côté de la station en pas chassé (alterner de côté après 6-7 minutes). - Les pas chassés doivent être faits avec les pieds et le bassin tournés sur le côté; - Le 2^e joueur part lorsque le 1^{er} joueur a franchi la moitié du parcours; - Dans les 3-4 dernières minutes de l'atelier, vous pouvez faire une course à relais entre les diverses stations. Le 2^e joueur doit seulement partir lorsque le 1^{er} joueur lui a tapé dans la main à la ligne de départ.



Matches X 2:

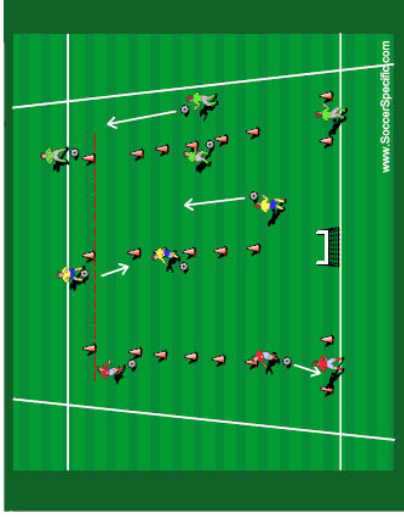
Thème :	Jeu libre
Matériel :	2 ballons, 4 piquets/plots (buts), 2 filets portables
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none">- Aucune consigne particulière pour les joueurs;- Aucun gardien de but;- Aucune touche;- Aucun coup pied de coin;- Arrêt du jeu lorsque le ballon sort des limites du terrain;- Les aides techniques et les parents-entraîneurs relancent le ballon sur le terrain lorsqu'il sort des limites.



Club de Soccer de Cantley – U5 et U6
Semaine 4 – Entraînements du 27 et 28 juin 2012

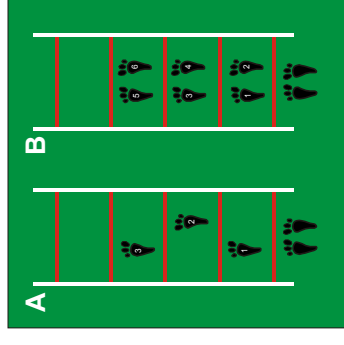
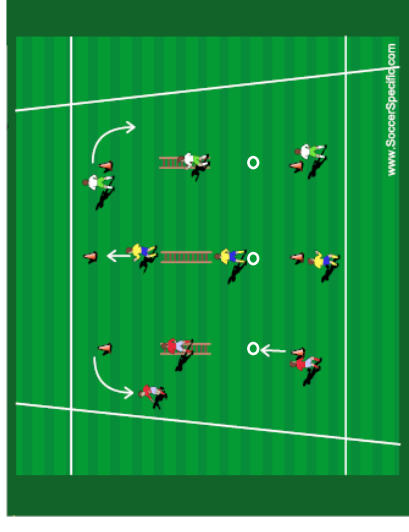
Jeu / Parcours technique : Slalom et tir au but

Thème :	Conduite et tir
Matériel :	10 ballons, 15 plots (parcours), 3 plots (début), 6 plots/piquets (3 buts), 3 filets portables
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none"> - Groupe de 3-4 joueurs derrière la ligne de départ de chaque station; - Le 1^{er} joueur part à la course, court en zig zag entre les cônes; - Lorsque les joueurs sont sortis du dernier cône, ils doivent courir ballon aux pieds et tirer au but; - Ils récupèrent leur ballon et reviennent en conduite de ballon sur le côté de l'atelier; - Le 2^e joueur part lorsque le 1^{er} joueur a terminé les cônes dans le parcours; - Si votre groupe est fort techniquement, vous pouvez leur imposer d'utiliser seulement, d'une part, le pied fort, et d'autre part, le pied faible, pour faire le slalom.



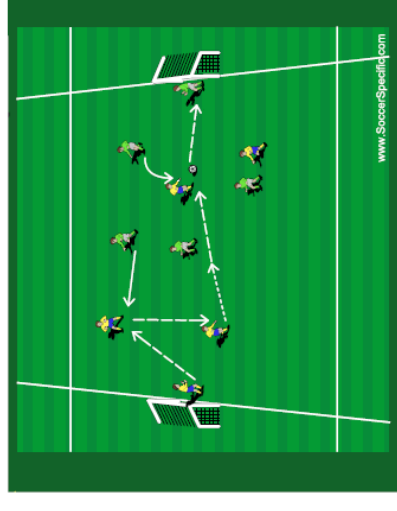
Coordination sans ballon :

Thème :	Coordination 1, saut et slalom
Matériel :	3 cerceaux, 3 échelles, 6 plots (début-arrivée)
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none"> - Groupe de 3-4 joueurs derrière la ligne de départ de chaque station; - Le 1^{er} joueur fait le tour complet du cerceau; - Ensuite, il fait l'exercice dans l'échelle; - Lorsqu'il est sorti de l'échelle, il court jusqu'au cône afin d'y faire un demi-tour; - Ils doivent ensuite revenir en petit jogging sur le côté de la station; - Le 2^e joueur part lorsque le 1^{er} joueur a franchi la moitié du parcours.



Matches X 2:

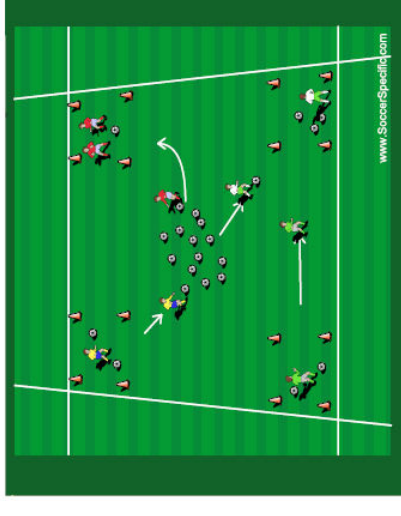
Thème :	Jeu libre
Matériel :	2 ballons, 4 piquets/plots (buts), 2 filets portables
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none">- Aucune consigne particulière pour les joueurs;- Aucun gardien de but;- Aucune touche;- Aucun coup pied de coin;- Arrêt du jeu lorsque le ballon sort des limites du terrain;- Les aides techniques et les parents-entraîneurs relancent le ballon sur le terrain lorsqu'il sort des limites.



Club de Soccer de Cantley – U5 et U6
Semaine 5 – Entraînements du 4 et 5 juillet 2012

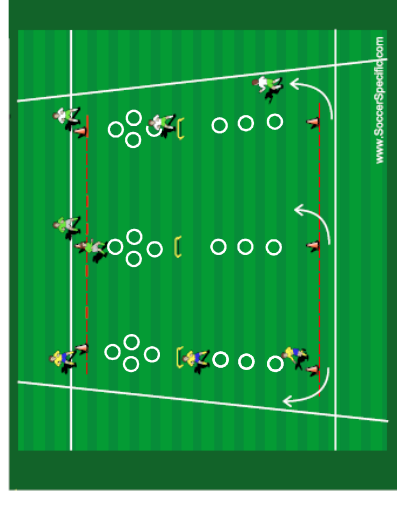
Jeu / Parcours technique : Les fourmis

Thème :	Conduite et contrôle
Matériel :	15 à 20 ballons, 16 plots (4 zones)
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none"> - Former quatre équipes de nombre égal si possible (sinon 1-2 équipes de 3 joueurs); - Tous les ballons disponibles doivent être au centre de l'atelier (entre 15 et 20 ballons); - Au signal de l'entraîneur, tous les joueurs partent chercher 1 ballon dans le centre afin de le rapporter dans sa zone; - Les joueurs peuvent seulement rapporter 1 ballon à la fois et doivent le contrôler et non le botté dans leur zone; - Les joueurs n'ont pas le droit de voler les ballons dans les pieds d'un autre joueur. Cependant, ils peuvent aller voler un ballon dans la zone d'une autre équipe; - Le jeu se termine après 4-5 minutes de jeu et l'équipe qui a le plus de ballons dans sa zone est déclarée gagnante (recommencera le jeu une deuxième et puis une troisième fois).



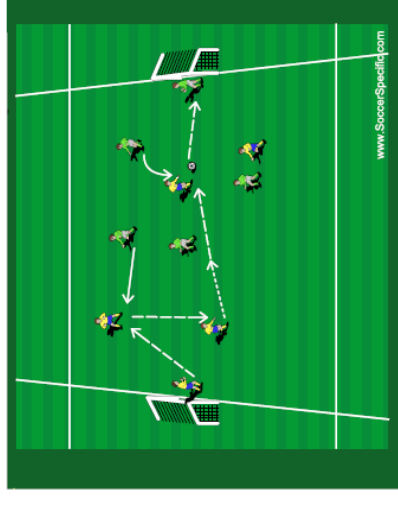
Coordination sans ballon : Saut et longue foulée dans les cerceaux

Thème :	Coordination 1, saut et slalom
Matériel :	3 haies, 21 cerceaux (parcours), 6 plots (début-arrivée)
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none"> - Groupe de 3-4 joueurs derrière la ligne de départ de chaque station; - Le 1^{er} joueur saute pieds joints dans le 1^{er} cerceau, un pied dans le 2^e et 3^e cerceau et ressaute pieds joints dans le 4^e. - Ensuite, le joueur saute la haie et court à la prochaine série de cerceaux pour faire des grandes foulées (un pied seulement dans chaque cerceau); - Ils doivent ensuite revenir à la course sur le côté de la station en pas chassé (alterner de côté après 6-7 minutes). - Les pas chassés doivent être faits avec les pieds et le bassin tournés sur le côté; - Le 2^e joueur part lorsque le 1^{er} joueur a franchi la moitié du parcours. - Dans les 3-4 dernières minutes de l'atelier, vous pouvez faire une course à relais entre les diverses stations. Le 2^e joueur doit seulement partir lorsque le 1^{er} joueur lui a tapé dans la main à la ligne de départ.



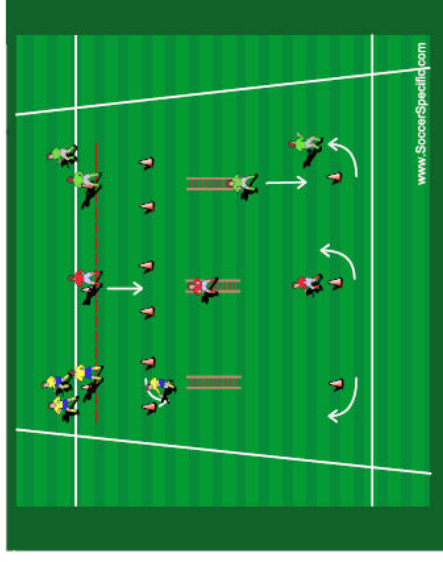
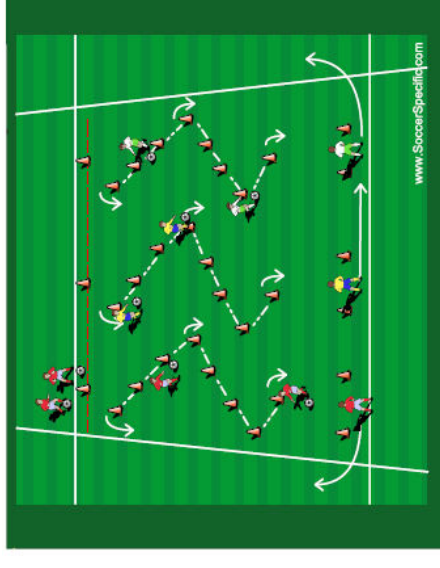
Matches X 2:

Thème :	Jeu libre
Matériel :	2 ballons, 4 poteaux (buts), 2 filets portables
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none">- Aucune consigne particulière pour les joueurs;- Aucun gardien de but;- Aucune touche;- Aucun coup pied de coin;- Arrêt du jeu lorsque le ballon sort des limites du terrain;- Les aides techniques et les parents-entraîneurs relancent le ballon sur le terrain lorsqu'il sort des limites.



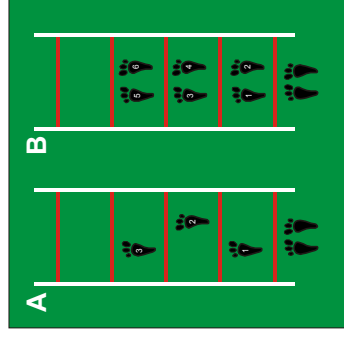
Jeu / Parcours technique : Grand slalom et passe

Thème :	Conduite et passe
Matériel :	10 ballons, 24 plots (parcours), 3 plots (début), 6 plots/piquets (porte – passe)
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none"> - Groupe de 3-4 joueurs derrière la ligne de départ de chaque station; - Le 1^{er} joueur part à la course, court en slalom entre les cônes ; - Les joueurs doivent garder le ballon près de leurs pieds et toucher le plus souvent au ballon sans toucher au cône; - Lorsque les joueurs ont terminé le slalom, ils doivent courir jusqu'à la ligne et faire une passe (en mouvement) entre une des deux portes; - Ils récupèrent leur ballon et reviennent en conduite de ballon sur le côté de l'atelier; - Le 2^e joueur part lorsque le 1^{er} joueur a terminé les cônes dans le parcours; - Si votre groupe est fort techniquement, vous pouvez leur imposer d'utiliser seulement, d'une part, le pied fort, et d'autre part, le pied faible, pour faire le slalom.



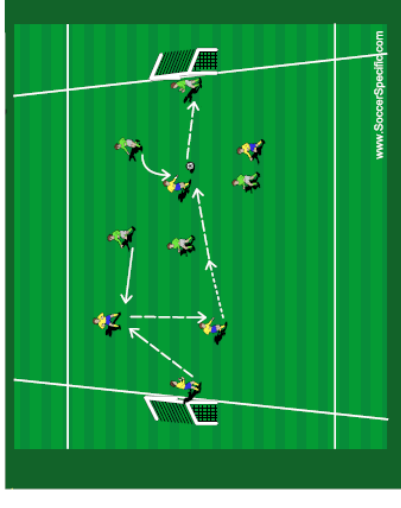
Coordination sans ballon :

Thème :	Course a reculons - pivot
Matériel :	6 plots (parcours), 6 plots (début - arrivée), 3 échelles
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none"> - Groupe de 3-4 joueurs derrière la ligne de départ de chaque station; - Le 1^{er} joueur part à reculons jusqu'à temps la porte de cônes, pivot, - Ensuite, il fait l'exercice dans l'échelle; - Lorsqu'il est sorti de l'échelle, il court jusqu'au cône afin d'y faire un demi-tour; - Ils doivent ensuite revenir à la course sur le côté de la station; - Le 2^e joueur part lorsque le 1^{er} joueur a franchi la moitié du parcours.



Matches X 2:

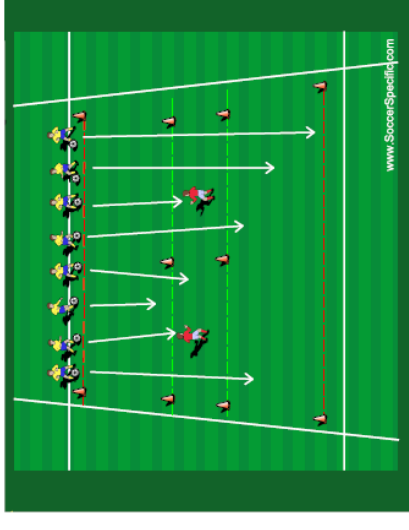
Thème :	Jeu libre
Matériel :	2 ballons, 4 piquet/plots (buts), 2 filets portables
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none">- Aucune consigne particulière pour les joueurs;- Aucun gardien de but;- Aucune touche;- Aucun coup pied de coin;- Arrêt du jeu lorsque le ballon sort des limites du terrain;- Les aides techniques et les parents-entraîneurs relancent le ballon sur le terrain lorsqu'il sort des limites.



Club de Soccer de Cantley – U5 et U6
Semaine 7 – Entraînements du 18 et 19 juillet 2012

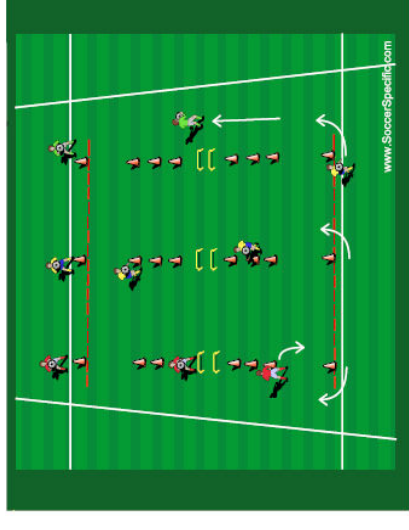
Jeu / Parcours technique : Mur chinois / l'épervier

Thème :	Conduite – protection du ballon
Matériel :	10 ballons, 6 plots (début-arrivée), 6 plots (zone)
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none"> - Avant de commencer le jeu avec les pieds, faire une première démonstration avec le ballon dans les mains; - Les joueurs commencent sur la ligne et attendent le signal de départ des entraîneurs; - Au signal, les joueurs conduisent le ballon et essayent de traverser la zone centrale pour aller à l'autre ligne sans se faire enlever le ballon; - Si un joueur se fait enlever le ballon, il devient un Y (vous pouvez laisser des chances aux joueurs pour les 3-4 premiers aller-retour pour ensuite commencer réellement à enlever des ballons); - Les Y n'ont pas de ballon et ne peuvent sortir de la zone centrale; - Les Y doivent botter le ballon des X ou complètement enlever la possession du ballon pour que le X devienne un Y; - Le dernier X restant est considéré comme le gagnant du jeu (essayer de faire ce jeu 3 à 5 fois durant le temps alloué); - Pour augmenter le niveau de difficulté lors des 2-3 dernières minutes de l'atelier, vous pouvez ajouter des cônes dans les zones aux extrémités afin que les joueurs les contournent.



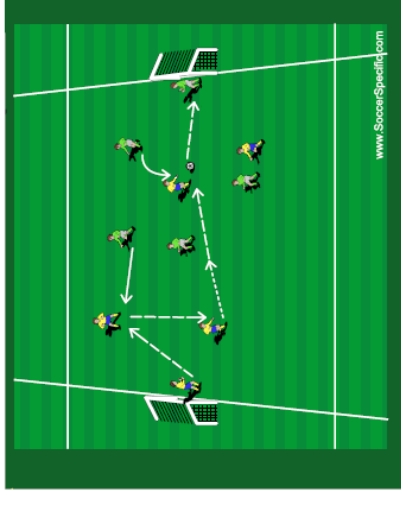
Coordination sans ballon au pied:

Thème :	Course à reculons - pivot
Matériel :	10 ballons, 18 plots (parcours), 6 plots (début - arrivée), 6 haies
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none"> - Groupe de 3-4 joueurs derrière la ligne de départ de chaque station avec un ballon chacun dans leurs mains; - Les joueurs doivent courir avec le ballon en le tenant dans le dos (après 6-7 minutes, faire tenir le ballon sur la tête) - Le 1^{er} joueur part à la course, court en zig zag entre les cônes, saute les haies pieds joints (deux sauts rapides), courts en zig zag entre les cônes, pivote; - ils doivent courir à reculons, jusqu'au cône et faire un demi-tour; - Ils doivent ensuite revenir à la course normale sur le côté de la station; - Le 2^e joueur part lorsque le 1^{er} joueur a franchi la moitié du parcours. - Dans les 3-4 dernières minutes de l'atelier, vous pouvez faire une course à relais entre les diverses stations. Le 2^e joueur doit seulement partir lorsque le 1^{er} joueur lui a tapé dans la main à la ligne de départ.



Matches X 2:

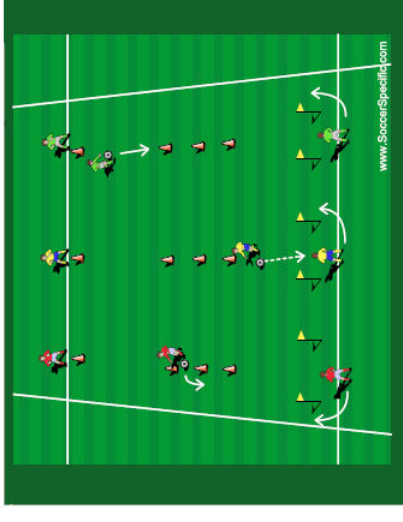
Thème :	Jeu libre
Matériel :	2 ballons, 4 piquet/plots (buts), 2 filets portables
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none">- Aucune consigne particulière pour les joueurs;- Aucun gardien de but;- Aucune touche;- Aucun coup pied de coin;- Arrêt du jeu lorsque le ballon sort des limites du terrain;- Les aides techniques et les parents-entraîneurs relancent le ballon sur le terrain lorsqu'il sort des limites.



Club de Soccer de Cantley – U5 et U6
Semaine 8 – Entraînements du 25 et 26 juillet 2012

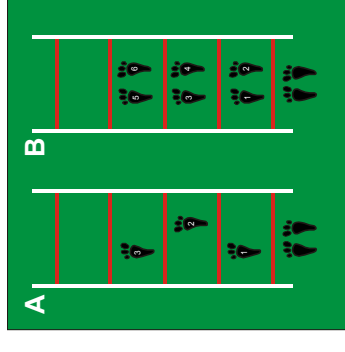
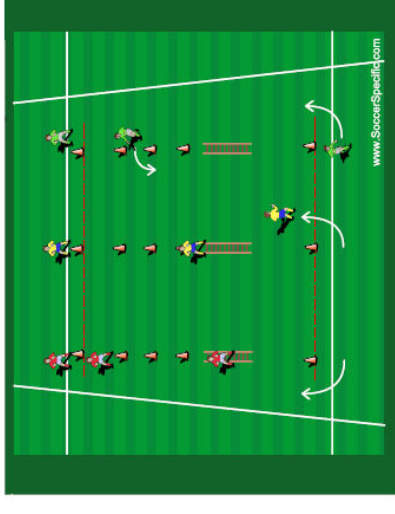
Jeu / Parcours technique : Slalom et tir au but

Thème :	Conduite – tir
Matériel :	10 ballons, 9 plots (parcours), 3 plots (début), 6 plots/piquets (buts)
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none"> - Groupe de 3-4 joueurs derrière la ligne de départ de chaque station; - Le 1^{er} joueur part à la course, fait le tour complet des trois cerceaux et ensuite court en zig zag entre les cônes; - Les joueurs doivent garder le ballon près de leurs pieds et toucher le plus souvent au ballon sans toucher au cône; - Lorsque les joueurs sont sortis du dernier cône, ils doivent courir jusqu'à la ligne et tirer au but; - Ils récupèrent leur ballon et reviennent en conduite de ballon sur le côté de l'atelier; - Le 2^e joueur part lorsque le 1^{er} joueur a terminé les cônes dans le parcours; - Si votre groupe est fort techniquement, vous pouvez leur imposer d'utiliser seulement, d'une part, le pied fort, et d'autre part, le pied faible, pour faire le slalom.



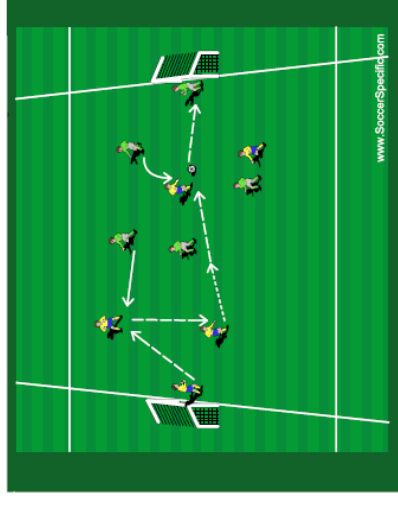
Coordination sans ballon :

Thème :	Course à reculons - pivot
Matériel :	9 plots (parcours), 6 plots (début - arrivée), 3 échelles
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none"> - Groupe de 3-4 joueurs derrière la ligne de départ de chaque station; - Le 1^{er} joueur fait le mini-slalom rapproché; - Ensuite, il fait l'exercice dans l'échelle; - Lorsqu'il est sorti de l'échelle, il court jusqu'au cône afin d'y faire un demi-tour; - Ils doivent ensuite revenir en petit jogging sur le côté de la station; - Le 2^e joueur part lorsque le 1^{er} joueur a franchi la moitié du parcours.



Matches X 2:

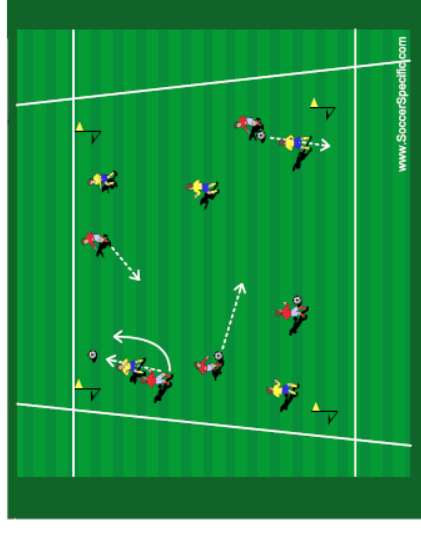
Thème :	Jeu libre
Matériel :	2 ballons, 4 piquets/plots (buts), 2 filets portables
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none">- Aucune consigne particulière pour les joueurs;- Aucun gardien de but;- Aucune touche;- Aucun coup pied de coin;- Arrêt du jeu lorsque le ballon sort des limites du terrain;- Les aides techniques et les parents-entraîneurs relancent le ballon sur le terrain lorsqu'il sort des limites.



Club de Soccer de Cantley – U5 et U6
Semaine 9 – Entraînements du 1 et 2 août 2012

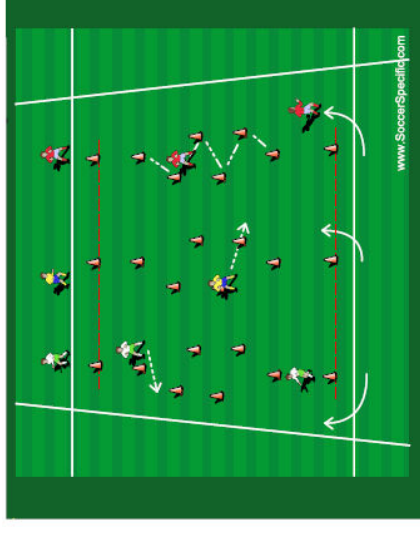
Jeu / Parcours technique : Noix de coco / Le tunnelsoccer

Thème :	Conduite – passe
Matériel :	10 ballons, 4 piquets/piots (espace de jeu)
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none"> - Dans un carré, la moitié des joueurs (jaune) sont sans ballon et sont répartis également dans la surface de jeu avec les deux jambes ouvertes; - L'autre moitié des joueurs (rouge) ont un ballon et doivent, en 2 minutes, faire le plus de passes possible entre les jambes des joueurs immobiles; - Lorsque les porteurs de ballon passent le ballon entre les jambes d'un joueur, ils doivent dire fort « 1 noix de coco, 2 noix de coco... »; (optionnel) - Échanger les rôles des joueurs chaque 2 minutes; - Si votre groupe est fort techniquement, vous pouvez leur imposer d'utiliser seulement, d'une part, le pied fort, et d'autre part, le pied faible, pour faire le jeu.



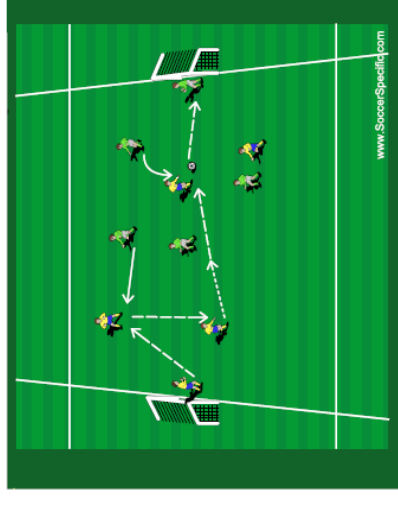
Coordination sans ballon :

Thème :	Course à reculon - pivot
Matériel :	18 plots (parcours), 6 plots (début – arrivée)
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none"> - Groupe de 3-4 joueurs derrière la ligne de départ de chaque station; - Le 1^{er} joueur part en course arrière jusqu'à tant qu'il franchisse la porte de cônes; - Ensuite, il court de face en zig zag avec une course de pas chassé entre les cônes; - Lorsque les joueurs sont sortis du dernier cône, pivot et course à reculon jusqu'au dernier cône afin d'y faire un demi-tour; - Ils doivent ensuite revenir à la course sur le côté de la station; - Le 2^e joueur part lorsque le 1^{er} joueur a franchi la moitié du parcours; - Dans les 3-4 dernières minutes de l'atelier, vous pouvez faire une course à relais entre les diverses stations. Le 2^e joueur doit seulement partir lorsque le 1^{er} joueur lui a tapé dans la main à la ligne de départ.



Matches X 2:

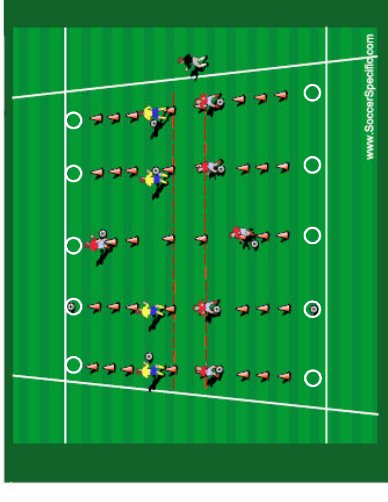
Thème :	Jeu libre
Matériel :	2 ballons, 4 piquets/plots (buts), 2 filets portables
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none">- Aucune consigne particulière pour les joueurs;- Aucun gardien de but;- Aucune touche;- Aucun coup pied de coin;- Arrêt du jeu lorsque le ballon sort des limites du terrain;- Les aides techniques et les parents-entraîneurs relancent le ballon sur le terrain lorsqu'il sort des limites.



Club de Soccer de Cantley – U5 et U6
Semaine 10 – Entraînements du 8 et 9 août 2012

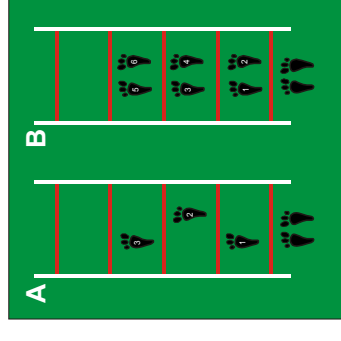
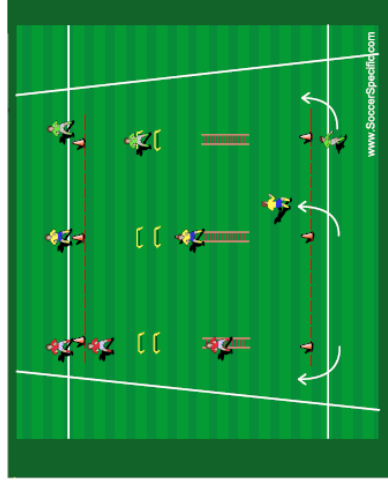
Jeu / Parcours technique :

Thème :	Conduite – contrôle
Matériel :	10 ballons, 10 plots (départ), 30 plots (parcours), 10 cerceaux
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none"> - Les joueurs doivent être positionnés à leur cône avec leur ballon; - Chaque pair de joueur à un numéro de 1 à 5; - Lorsque l'entraîneur mentionne leur numéro, ils doivent partir à courir pour faire le slalom et arrêter leur ballon dans le cerceau, revenir sans ballon en faisant le slalom pour être le premier à toucher au cône; - L'entraîneur doit varier les numéros (ex. : 1, 5, 2, 4, 3). De plus, l'entraîneur peut mentionner plusieurs numéros à la fois. - L'entraîneur peut aussi varier les paires de joueurs au besoin; - Si votre groupe est fort techniquement, vous pouvez leur imposer d'utiliser seulement, d'une part, le pied fort, et d'autre part, le pied faible, pour faire le jeu.



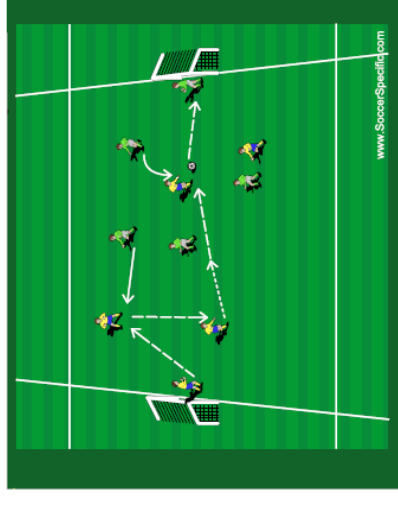
Coordination sans ballon :

Thème :	Course à reculons - pivot
Matériel :	6 plots (début - arrivée), 3 échelles, 6 haies
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none"> - Groupe de 3-4 joueurs derrière la ligne de départ de chaque station; - Le 1^{er} joueur saute les deux haies; - Ensuite, il fait l'exercice dans l'échelle; - Lorsqu'il est sorti de l'échelle, il court jusqu'au cône afin d'y faire un demi-tour; - Ils doivent ensuite revenir à la course sur le côté de la station; - Le 2^e joueur part lorsque le 1^{er} joueur a franchi la moitié du parcours.



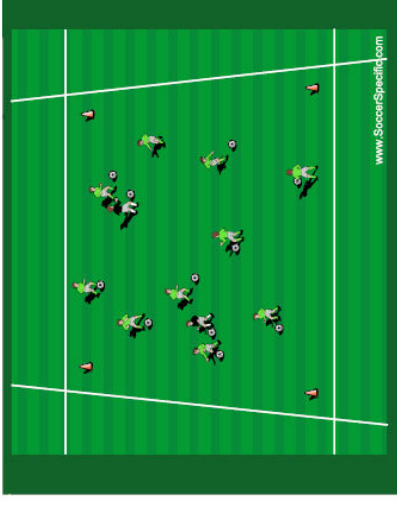
Matches X 2:

Thème :	Jeu libre
Matériel :	2 ballons, 4 poteaux (buts), 2 filets portables
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none">- Aucune consigne particulière pour les joueurs;- Aucun gardien de but;- Aucune touche;- Aucun coup pied de coin;- Arrêt du jeu lorsque le ballon sort des limites du terrain;- Les aides techniques et les parents-entraîneurs relancent le ballon sur le terrain lorsqu'il sort des limites.



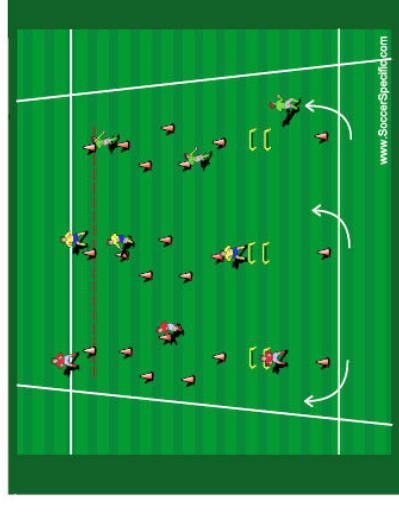
Jeu / Parcours technique : tag ballon

Thème :	Conduite – protection du ballon
Matériel :	10 ballons, 4 plots (delimiter l'espace de jeu)
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none"> - Les joueurs ont 1 ballon chacun, du groupe, deux joueurs sont identifiés comme tagueur; - Les joueurs circulent librement dans l'espace délimité par les 4 plots; - les deux joueurs ayant la tag doivent en conduite de ballon toucher d'autres joueurs afin de leur donner la tag; - Lorsque touchés, les joueurs à leur tour essayent également de toucher d'autres joueurs. - le dernier à être touché est le gagnant. - on recommence avec deux nouveaux tagueurs.



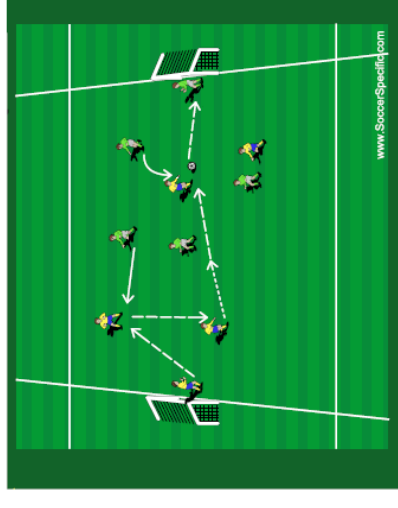
Coordination sans ballon :

Thème :	Course à reculons – roulade avant
Matériel :	15 plots (parcours), 6 plots (début - arrivée), 6 haies
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none"> - Groupe de 3-4 joueurs derrière la ligne de départ de chaque station; - Le 1^{er} joueur part en course en arrière jusqu'à tant qu'il franchisse la porte de cônes; - Ensuite, il court de face en zig zag entre les cônes très rapprochés et saute les 2 haies; - Lorsque le joueur est sorti des haies, il fait une roulade avant, il se relève et sprinte au dernier cône; - Le 2^e joueur part lorsque le 1^{er} joueur a franchi la moitié du parcours; - Dans les 3-4 dernières minutes de l'atelier, vous pouvez faire une course à relais entre les diverses stations. Le 2^e joueur doit seulement partir lorsque le 1^{er} joueur lui a tapé dans la main à la ligne de départ.



Matches X 2:

Thème :	Jeu libre
Matériel :	2 ballons, 4 piquet/plots (buts), 2 filets portables
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none">- Aucune consigne particulière pour les joueurs;- Aucun gardien de but;- Aucune touche;- Aucun coup pied de coin;- Arrêt du jeu lorsque le ballon sort des limites du terrain;- Les aides techniques et les parents-entraîneurs relancent le ballon sur le terrain lorsqu'il sort des limites.

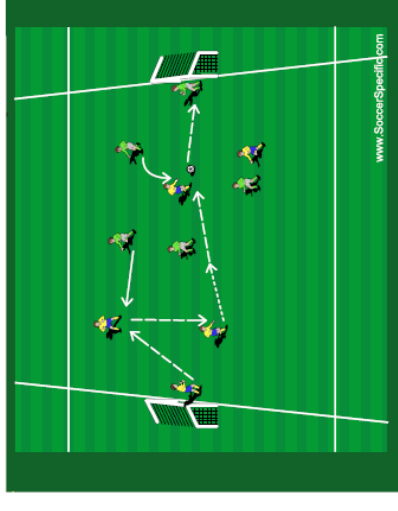


Club de Soccer de Cantley – U5 et U6
Semaine 12 – Entraînements du 22 et 23 août 2012

Matches X 4:

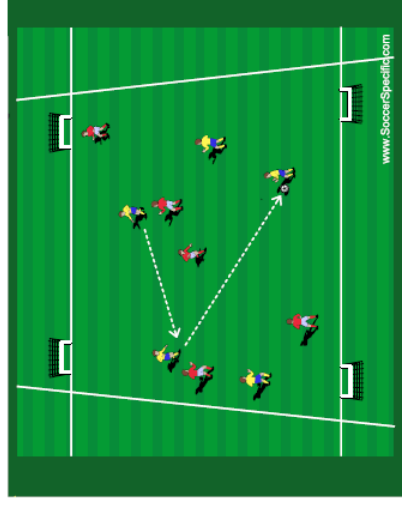
1) Match normal

Thème :	Jeu libre
Matériel :	2 ballons, 4 piquets/plots (buts), 2 filets portables
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none"> - Aucune consigne particulière pour les joueurs; - Aucun gardien de but; - Aucune touche; - Aucun coup pied de coin; - Arrêt du jeu lorsque le ballon sort des limites du terrain; - Les aides techniques et les parents-entraîneurs relancent le ballon sur le terrain lorsqu'il sort des limites.



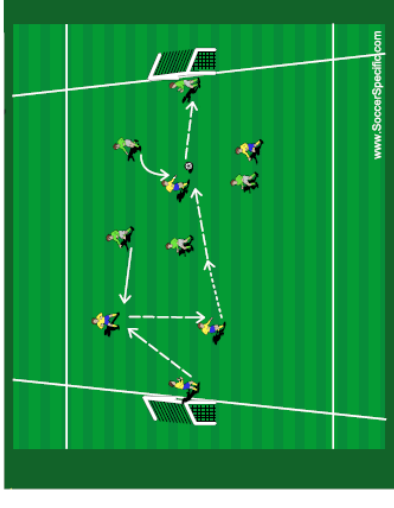
2) 2 buts par équipe dans chaque coin du terrain

Thème :	Jeu avec consigne
Matériel :	2 ballons, 8 piquets/plots (buts), 4 filets portables
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none"> - Les joueurs peuvent marquer dans deux buts, mais doivent également défendre deux deux. - Aucun gardien de but; - Aucune touche; - Aucun coup pied de coin; - Arrêt du jeu lorsque le ballon sort des limites du terrain; - Les aides techniques et les parents-entraîneurs relancent le ballon sur le terrain lorsqu'il sort des limites.



3) Match normal

Thème :	Jeu libre
Matériel :	2 ballons, 4 piquets/plots (buts), 2 filets portables
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none">- Aucune consigne particulière pour les joueurs;- Aucun gardien de but;- Aucune touche;- Aucun coup pied de coin;- Arrêt du jeu lorsque le ballon sort des limites du terrain;- Les aides techniques et les parents-entraîneurs relancent le ballon sur le terrain lorsqu'il sort des limites.



4) Match normal – Buts Inversés

Thème :	Jeu avec consigne
Matériel :	2 ballons, 4 piquets/plots (buts), 2 filets portables
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none">- Les joueurs doivent compter dans un but inversé- Aucun gardien de but;- Aucune touche;- Aucun coup pied de coin;- Arrêt du jeu lorsque le ballon sort des limites du terrain;- Les aides techniques et les parents-entraîneurs relancent le ballon sur le terrain lorsqu'il sort des limites.

