



Jose Luis Valdes

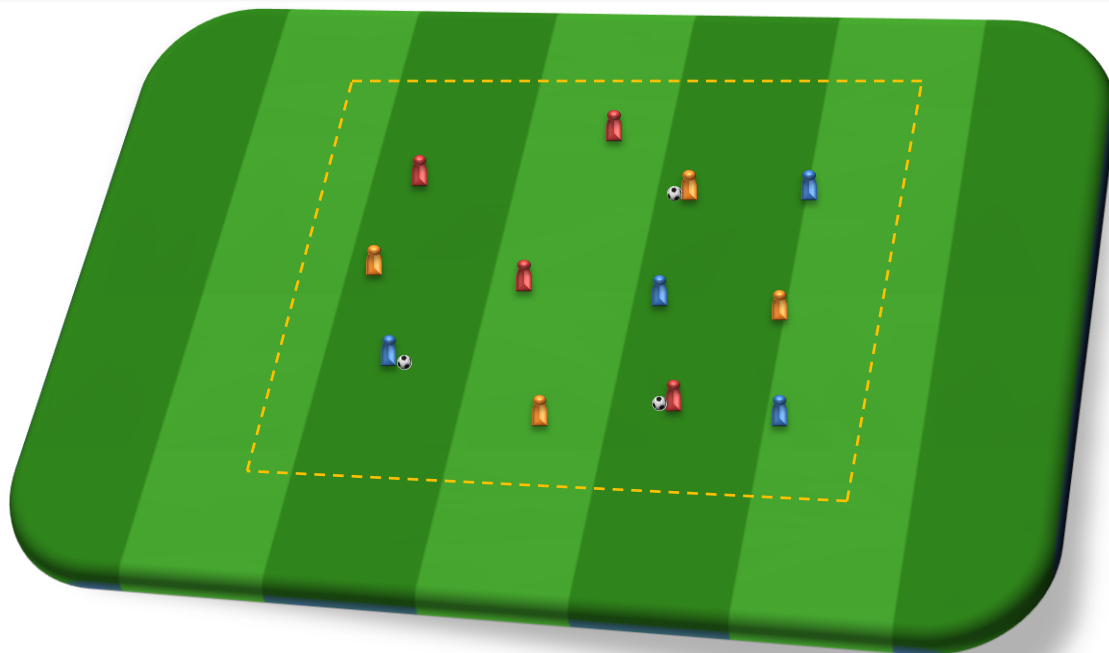
Coordonnateur Tech. - ARS Lac St-Louis

EXERCICE DE:
Symposium d'entraîneurs 2010

Passes et mouvements en trafic

PRÉFACE

À un jeune âge, les joueurs ont tendance à se regrouper autour du ballon et le suivre partout sans utiliser l'espace disponible. Cet exercice forcera les joueurs à maximiser l'espace afin de bien conserver le ballon. L'organisation de l'exercice travaillera automatiquement le mouvement sans ballon ainsi que la variété de passes.



OBJECTIFS

Enseigner aux joueurs comment utiliser l'espace de façon efficace. Enseigner les mouvements sans ballon pour être disponible à recevoir et à conserver dans des zones de jeu de haute densité.

Le **STADE 3** est la période critique pour introduire les concepts de conservation de ballon sous une variété de pression. Ces situations sont importantes dans le développement de la confiance d'un joueur.

STADES DU DLTJ

5 minutes sans intervention pour permettre aux joueurs de se familiariser avec l'exercice. 15 à 20 min. avec interventions; 10 min. libre pour leur permettre d'appliquer les nouvelles solutions présentées.

DURÉE

JOUEURS

Un ballon par groupe de quatre. La quantité de joueurs peut varier selon les joueurs disponibles.

ÉQUIPEMENTS

Un ballon par groupe. Surplus de ballon avec l'entraîneur. Les plots délimiteront une zone de 40m X 40m. Des dossards de couleurs différentes pour identifier les équipes.

APPLICATION

Chaque groupe passe un ballon dans l'espace prévu. Encourager les joueurs à maximiser l'espace de jeu afin d'augmenter la distance des passes.

Progression: 3 groupes, 3 différents objectifs. L'équipe bleu fait des aller-retour de gauche à droite, les rouges de haut en bas et les jaunes conservent le ballon dans la zone.

Avec tout ce trafic, les joueurs devront trouver leurs propres solutions pour bien réussir leur objectif.

Les **points de coaching** doivent souligner le positionnement et le mouvement des joueurs, l'utilisation de la largeur et profondeur, le choix de passes, la prise d'information et la qualité des gestes techniques.

Variations: Nombre de touches. Exiger un geste spécifique, par exemple: feinte de corps, passément de jambes, etc.