

Priorités U12

Être prêt à surpasser les défis

Priorités d'entraînement pour la catégorie

Technique	Tactique	Physique	Psychologique	Formes jouées
Passé	Appel de balle	Vitesse	Combativité	9 contre 9
Contrôle	Largeur et profondeur	Souplesse	Concentration	1 contre 1
Conduite	Couverture défensive	Endurance	Confiance en soi	2 contre 1
Feintes	Notion de cadrage	Coordination	Esprit critique	2 contre 2
Tir	Vision en conduite			3 contre 2

Les défis pour l'entraîneur

L'enjeu premier en U12 est de réussir à intégrer les problèmes vécus en match dans nos exercices à l'entraînement. Il faut travailler la technique sous forme de jeu pour que les joueurs trouvent leurs repères et le répètent en match. Nous devons profiter des entraînements pour faire le travail tactique afin de pouvoir laisser les joueurs s'exprimer en match sans que les entraîneurs aient à dicter le jeu.

Rendu en U12, les joueurs avec du potentiel pourront faire les essais pour les Sélections Régionales et frapper à la porte du AA, pour ce qui est des autres joueurs, ils auront la chance de trouver une place à leur niveau. Notre objectif est de pouvoir accentuer l'offre de soccer élite dans notre Club tout en continuant de bien développer l'ensemble des trois divisions de la catégorie.

1

BLOC ÉQUIPE

Mettre en place le bloc équipe compact qui coulisse avec le ballon.

2

POSSESSION

Améliorer le temps de possession avec le ballon.

3

MOUVEMENT

Nos joueurs doivent bouger avec et surtout sans le ballon.

Tactique



Le groupe doit être impliqué en tout temps dans le jeu.

Ballon et but



En défensive on doit toujours être entre le ballon et son but.

Appels



Les joueurs doivent faire des appels de balle en tout temps, afin de faire bouger l'adversaire.

Les gestes techniques

Les entraîneurs doivent être exigeant envers le développement des habiletés technique.

La Passe

La passe est faite majoritairement avec l'intérieur du pied, parfois l'extérieur. Elle est utile pour faire circuler rapidement le ballon. Le pied d'appui doit être à la hauteur du ballon et pointer la direction désirée. Le pied qui frappe le ballon doit être «armé» c'est-à-dire la cheville bloquée pour assurer une bonne force. Si le pied frappe un peu sous le ballon, le ballon aura tendance à monter et si la frappe est faite au centre du ballon, le ballon circulera plus rapidement. Après avoir fait la passe, le joueur doit bouger pour se rendre disponible.

Le Contrôle

C'est le geste que le joueur fait lorsqu'il reçoit le ballon. Si c'est une passe, le joueur devrait la recevoir de la même façon qu'il la fait, c'est-à-dire avec l'intérieur du pied. Il doit aller vers le ballon afin d'être le premier dessus, bloquer sa cheville et faire un petit mouvement de recul pour absorber le ballon. Si le ballon est aérien, alors il pourra le contrôler avec sa poitrine, sa cuisse et parfois sa tête. Il est déconseillé de faire des répétitions de têtes, en match ils auront quand même le réflexe de la faire.

La Conduite

Elle est utilisée pour avancer avec le ballon. Le joueur doit garder le ballon près de lui, il doit lever la tête. Pas besoin de regarder le ballon puisqu'il est à ses pieds. Toutes les surfaces peuvent et doivent être utilisées.

Le Dribble

C'est l'action de déjouer l'adversaire. Il est fait avec une feinte ou un changement de rythme et doit se conclure avec une accélération afin de battre complètement l'adversaire. Les joueurs doivent pratiquer des feintes à leur âge, ils ne les réussiront pas toutes, mais c'est important de les essayer afin de préparer leur avenir de joueur. Sur YouTube, il y a une panoplie de vidéos avec toutes les feintes, invitez les parents et les enfants à aller regarder les vidéos.

Le Tir

Le tir est le geste préféré des enfants et pourtant il est parfois difficile à maîtriser. Le joueur doit pencher le haut de son corps pour maximiser la précision et le transfert de poids. La frappe doit être exécutée avec le coup du pied (les lacets) et le pied d'appui doit être comme lors des passes. Parfois, un joueur peut tirer avec l'intérieur du pied comme une passe pour assurer plus de précision.

SOCCKER CHELSEA EST LÀ POUR VOUS

Tout au long de la saison, un technicien sera assigné à votre catégorie. Il sera présent et disponible pour répondre aux questions. Il vous donnera des commentaires, des suggestions et pourra vous aider sur le terrain avec des exercices spécifiques au besoin.

Si vous avez besoin de plus de renseignements notre directeur technique, Patrick Woodbury se fera un plaisir de vous aider. Vous pouvez le rejoindre par courriel : patrick@soccerchelsea.ca