

FICHES COACH / ENTRAINEUR : CYCLE 1 SAISON 2022-2023

| | |
|--|---|
| | <p>LE DRIBBLE</p> <ul style="list-style-type: none"> •Le dribble de contre attaque •Le dribble de progression : hauteur hanche |
| | <p>LE TIR</p> <ul style="list-style-type: none"> •Mécanique de tir : main sous le ballon |
| | <p>LA PASSE</p> <ul style="list-style-type: none"> •Passe à deux mains directe / à terre •Le pied de pivot pour s'ouvrir un angle de passe |
| | <p>LE TIR EN MOUVEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> •Le double pas / TIR EN COURSE •Arret simultané (sur un saut) |



DRIBBLE CONTRE ATTAQUE :

- ALTERNANCE MAIN DROITE / MAIN GAUCHE
- MAIN DERRIERE LE BALLON

MECANIQUE DE TIR :

- MAIN SOUS LE BALLON + MAIN SUR LE CÔTÉ
- APPUIS LARGEUR D'ÉPAULE
- UN BRAS EN C (BRAS TIREUR) / UN BRAS EN L

PASSE A DEUX MAINS :

- J'ECARTE LES COUDES / J'ECARTE LES MAINS (finition du geste)
- SI DEFENSEUR EST DEVANT : FEINTE DE PASSE / PASSE A TERRE + PIED DE PIVOT

TIR EN MOUVEMENT :

- UNE MAIN SOUS LE BALLON LORS DU TIR EN COURSE
- JE M'ARRETE SUR UN SAUT : je suis fléchi / et j'arme mon tir, main sous le ballon et main sur le côté.

A RETENIR EN TOUTES CIRCONSTANCE :

- Vous êtes l'image du club auprès de tout les acteurs (parents, joueurs, arbitres, adversaire) votre comportement doit être irréprochable auprès des parents / joueur / arbitre.
- Lors de l'échauffement je suis avec les enfants : je ne joue pas avec eux, je donne des consignes / je réalise les jeux prévus au début de la rencontre / je fais remplir la feuille de match par le responsable d'équipe pour être auprès des joueurs



VOLONTE DE JEU :

- Se projeter vers l'avant le plus rapidement possible
- Rester agressif vers le cercle par le dribble / la position / le regard
- Pas de rôles : tout le monde peut faire la touche / prendre le rebond / partir en dribble/ faire un tir !
- En défense : la priorité est de défendre le ballon, je viens aider si mon coéquipier est battu (obj : ne pas prendre de panier)
- Chaque faute / erreur doit être expliqué à l'enfant, le coach ou l'arbitre doit le faire pour qu'il puisse comprendre ce qu'il ne doit plus reproduire.

REGLES DE JEU MIS EN VALEUR LORS DES ENTRAINEMENTS :

- Le macher (3 pas pour les U9) / marcher au départ (U11F) / le pied de pivot qui bouge (U9/U11)
- La reprise de dribble (2 mains sur le ballon lors du dribble) / la portée de balle (main qui passe sous le ballon)