



Exercices de dribble U9, U10, U11 – Checklist

Plan d'entraînement de 60 minutes et neuf exercices pratiques

Ce document a été fourni par areacopa.com.

ÉQUIPE

DATE

RESPONSABLE

Matériel et mise en place

Avant l'entraînement, pas pendant.

- Apporter au moins un ballon par joueur
- Apporter au moins 12 plots (slalom et portes de plots)
- Chasubles ou deux couleurs de chasubles pour exercices de décision
- Bouteilles d'eau prêtes en bord de touche
- Matériel disposé en bord de touche avant le début de la séance

Règles de coaching à auto-vérifier

- Chaque joueur a son propre ballon
- Aucun exercice avec file d'attente dans le plan
- Consignes en moins de deux phrases, puis démonstration
- Laisser jouer au moins cinq minutes avant de corriger

Trois exercices U9

- Slalom entre plots (intérieur et extérieur du pied en alternance)
- Jeu du feu rouge rouge-jaune-vert dans un carré de 15×15 mètres
- Ombre en duo avec changement toutes les 60 secondes
- Utiliser les deux pieds, pas seulement le fort

Trois exercices U10

- Dribble par portes contre la montre (60 secondes)
- 1 contre 1 avec ligne médiane sur 10×10 mètres
- Jeu des quatre buts 4 contre 4, but uniquement après dribble
- Inclure un élément compétitif (cumul par groupes ou gagnant reste)

Trois exercices U11

- 1 contre 1 lancé avec deux secondes de retard
- Parcours de dribble avec point de décision (Y à deux portes)
- Dribble en supériorité 2 contre 1
- Assurer une situation de pression avec un vrai adversaire

Plan d'entraînement de 60 minutes pour U10

- 0 à 10 min : ABC de course avec ballon et feu rouge léger
- 10 à 25 min : slalom plus dribble par portes contre la montre
- 25 à 28 min : pause hydratation et note de coaching de 90 sec. max
- 28 à 50 min : 1 contre 1 avec ligne médiane (5 à 6 tours)
- 50 à 60 min : jeu des quatre buts en clôture
- Laisser libre la dernière forme jouée, ne pas siffler

Éviter quatre erreurs typiques

Ce que les entraîneurs débutants ratent le plus souvent.

- Garder les explications sous deux phrases
- Corriger seulement à la fin de l'exercice, pas toutes les 30 secondes
- Garder au moins un ballon par enfant en jeu
- Au moins 30 % de la séance en forme jouée avec adversaire

