




SOCCKER N.D.I.P.  
Feuille de pratique

<p><b>Description: Protéger le ballon</b></p> <p>séparer l'équipe en deux</p> <p>2 carrés de 15M x 15M</p> <p>1 équipe par carré</p> <p>1 entraîneur par carré</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>Les joueurs dribblent le ballon à différentes vitesses</p> <p>Les entraîneurs tentent de leur enlever et le kick à l'extérieur</p>		
<p><b>Commentaires:</b></p> <p>contrôle et protection du ballon</p> <p>regarder où on va</p> <p>le dernier est le gagnant</p> <p>les dimensions peuvent changer</p>	 <a href="http://www.soccerndip.com">www.soccerndip.com</a>	

<p><b>Description: Voleur au centre</b></p> <p>2 carrés 10M x 10M</p> <p>3 joueurs dans les coins</p> <p>1 joueur au centre</p> <p>les joueurs doivent passer d'un coin à l'autre, jamais en diagonale</p> <p>lorsqu'ils passent, ils doivent changer de coin</p> <p>le voleur tente d'intercepter</p> <p>lorsqu'il réussit, il prend la place du joueur</p>		
<p><b>Commentaires:</b></p> <p>contôle et rapidité des passes</p> <p>précision</p> <p>le voleur peut se lancer par terre</p>	 <a href="http://www.soccerndip.com">www.soccerndip.com</a>	

<p><b>Description: Voleur au centre</b></p> <p>1 joueur au centre, 5 en cercle</p> <p>faire un cercle de 6 M avec les joueurs</p> <p>les joueurs se font des passes et le voleur tente de les intercepter</p> <p>lorsqu'il réussit, il change avec le joueur</p>		
<p><b>Commentaires:</b></p> <p>contôle et rapidité des passes</p> <p>précision</p> <p>le voleur peut se lancer par terre (glissade défensive)</p>	 <a href="http://www.soccerndip.com">www.soccerndip.com</a>	

SOCCER N.D.I.P.  
Feuille de pratique

<b>Description: Course au ballon</b>  faire quatre petits carrés aux coins d'un plus gros 30M x 30M 3 joueurs par carré 1 ballon au centre au sifflet, 1 de chaque courre et tente de ramener le ballon dans son carré. (contôler, pas kicker) les autres tentent de lui enlever et de le rapporter dans leur carré		
<b>Commentaires:</b> rapidité de la course contôle et protection du ballon pas de long kick tenter de l'enlever au porteur	 <a href="http://www.soccerndip.com">www.soccerndip.com</a>	

<b>Description: 3 x 3</b>  séparer l'équipe en 4 ( 3 x 3) installer un petit triagle à chacune mise en jeu au centre chacun son tour il faut aller porter le ballon dans le triangle de l'autre avec de petites passes l'autre équipe tente de l'enlever et de compter		
<b>Commentaires:</b> courtes passes et contrôle pas de long kick on doit arrêter le ballon dans le triangle	 <a href="http://www.soccerndip.com">www.soccerndip.com</a>	

<b>Description: Course de Formule 1</b>  faire 2 gros cercles sur tout le terrain séparer l'équipe en 2 chacun doit partir de la zone des puits le joueur courre en contrôlant son ballon revient au puit et passe à l'autre doit aller au centre et encourager		
<b>Commentaires:</b> il s'agit de courir le plus vite possible contôler le ballon en tournant garder un bon souffle changer de direction	 <a href="http://www.soccerndip.com">www.soccerndip.com</a>	

<p><b>Description:</b> <u>Course au ballon 1 x 1</u></p> <p>séparer l'équipe en 2 prendre le terrain au complet 1 ballon au centre chaque joueur court et tente de rapporter le ballon dans son but l'autre joueur tente de lui enlever il faut contrôler le ballon et non tirer de loin l'autre tente de l'enlever</p> <p><b>Commentaires:</b> vitesse et contrôle protéger le ballon couper la course et enlever le ballon Les joueurs doivent toucher au poteau du but avant de partir</p>		
<p><a href="http://www.soccerndip.com">www.soccerndip.com</a></p>		

<p><b>Description:</b> <u>entraîneur au centre</u></p> <p>3 carrés 10M x 10M un adulte au centre qui tente d'intercepter 4 joueurs, 1 dans chaque coin les joueurs font des passes précises et rapides. les jeunes doivent trouver le joueur le plus à découvert pour lui passer.</p> <p><b>Commentaires:</b> vérifier les passes du côté du pied forcer des changements de direction augmenter la rapidité</p>		
<p><a href="http://www.soccerndip.com">www.soccerndip.com</a></p>		

<p><b>Description:</b> <u>Offense / défense</u></p> <p>L'entraîneur passe le ballon à l'attaquant et celui-ci doit exécuter une réception de passe et attaquer tout de suite. Il doit déjouer le défenseur et compter entre les deux cones. Le défenseur fonce sur l'attaquant et le force sur les côtés. Il doit lui enlever le ballon et le tirer n'importe où à l'extérieur du jeu.</p> <p><b>Commentaires:</b> Le défenseur doit foncer et revenir en biais pour couper le jeu à l'attaquant. L'attaquant doit contrôler et protéger son ballon. La première équipe qui accumule 10 points gagne.</p>		
<p><a href="http://www.soccerndip.com">www.soccerndip.com</a></p>		

SOCCER N.D.I.P.  
Feuille de pratique


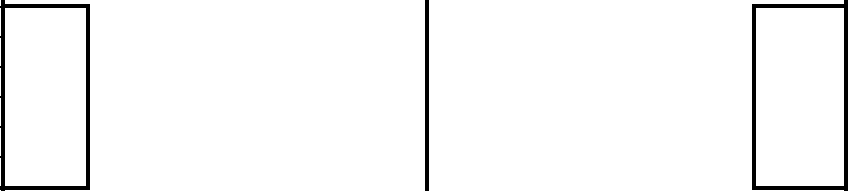
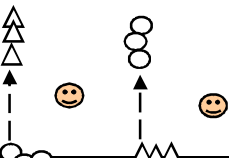
<b>Description: Touche</b>		
2 groupes en ligne		
2 pieds bien au sol		
lancer par en haut		
le plus loin et précis possible		
utiliser la ligne de côté et changer		
après 10 lancers		
<b>Commentaires:</b> pointer le pied arrière doit l'entendre frotter ne pas dépasser la ligne		

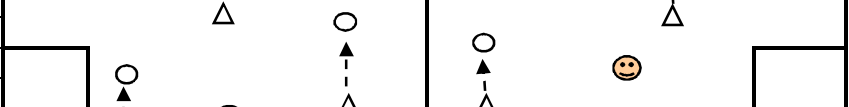
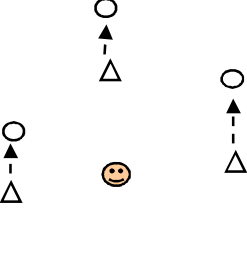

<b>Description: Touche 2</b>		
séparer 2 groupes qui lancent et		
2 qui courent		
le premier joueur court en suivant		
la ligne de côté		
lancer le ballon vers le cône		
le coureur doit l'attraper, contrôler		
et passer à l'entraîneur		
un adulte sert d'obstacle		
<b>Commentaires:</b> doit frotter le pied ne pas dépasser la ligne		


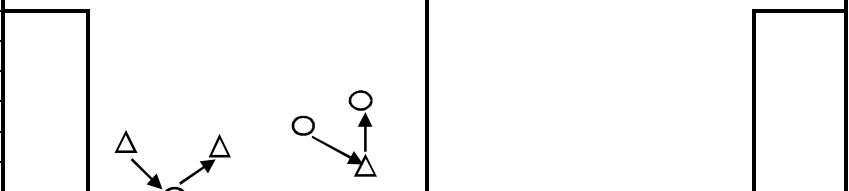
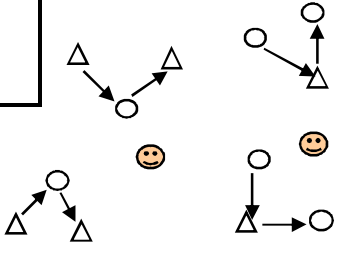
<b>Description: Touche zone adverse</b>		
séparer 2 groupes		
placer 3 cônes 1 à l'ailier, 1 au centre		
et 1 au gardien		
un adulte sert d'obstacle		
le joueur doit lancer sur le cône		
le mieux placé pour lui		
le joueur qui le reçoit doit l'amortir		
et passe précise à l'entraîneur		
penser en fonction de tirer au but		
<b>Commentaires:</b> doit frotter le pied ne pas dépasser la ligne les receveurs doivent se déplacer		

Drill: \_\_\_\_\_


NIVEAU: \_\_\_\_\_

<b>Description:</b> Amortissement	<a href="http://www.soccerndip.com">www.soccerndip.com</a>	
Suite à une touche, le joueur doit amortir le ballon avec son torse ou ses pieds. Il peut aussi diriger avec sa tête		
5 fois chacun et on change		
<b>Commentaires:</b> bras serrés et bomber le torse diriger le ballon dans la bonne direction passer le ballon au lanceur		


<b>Description:</b> Coup de tête		
2 par 2, un passe avec les mains et l'autre lui renvoie avec la tête		
doivent utiliser leur front celui qui reçoit le ballon recule		
rendu au bout, on change de côté.		
<b>Commentaires:</b> ouvrir les yeux pour bien voir le ballon arriver	<div style="text-align: center;">   <a href="http://www.soccerndip.com">www.soccerndip.com</a> </div>	

<b>Description:</b> coup de tête dirigé	<a href="http://www.soccerndip.com">www.soccerndip.com</a>	
3 par 3, en triangle, le joueur reçoit le ballon et le dirige au deuxième en coup de tête.		
répéter une dizaine de fois en se déplaçant		
<b>Commentaires:</b> les joueurs doivent utiliser le front utiliser les jambes comme ressort ouvrir les yeux pour bien voir le ballon		


<b>Description:</b> Touche en match		
séparer l'équipe en 2		
jouer un mini match en sortant le ballon souvent pour pratiquer		
utiliser les défenseurs pour les touches.		
Habituer les défenseurs à se déplacer rapidement et reprendre leur position		
1/2 terrain		
<b>Commentaires:</b>		
insister sur la vitesse d'exécution et la précision des tirs		
positions de joueurs pour couvrir		

  
[www.soccerndip.com](http://www.soccerndip.com)

<b>Description:</b> Passes		
former 2 lignes bien distancées		
les joueurs doivent se passer le ballons de façon précise		
utilisation du côté du pied		
au moins un pas en arrière pour l'élan		
amortissement et plaçage en réception		
<b>Commentaires:</b>		
en réception de passe, s'assurer de placer le ballon à environ 2 pas en avant		
bien regarder où on vise		
tir sec avec élan		

  
[www.soccerndip.com](http://www.soccerndip.com)


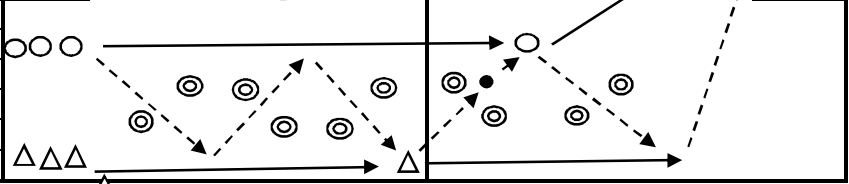
<b>Description:</b> passes dans cônes		
former 2 lignes bien distancées		
placer 2 cônes entre les joueurs		
les joueurs doivent se passer le ballons de façon précise entre les cônes jusqu'à l'autre joueur		
compter qui en réussi le plus en moins de temps		
diminuer la distance entre les cônes pour plus de difficulté		
<b>Commentaires:</b>		
en réception de passe, s'assurer de placer le ballon à environ 2 pas en avant		
bien regarder où on vise		
tir sec avec élan		


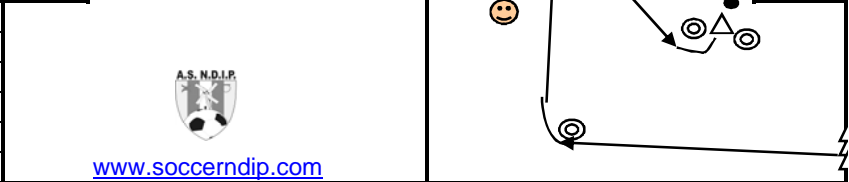
  
[www.soccerndip.com](http://www.soccerndip.com)

Description: <b>Tirs avec cible</b>		
former 2 lignes bien distancées		
placer 1 cône en avant de chacun.		
les joueurs doivent se passer le		
ballons de façon précise et frapper le		
cône		
utilisation du côté du pied		
au moins un pas en arrière pour		
l'élan		
amortissement et plaçage en		
réception		
Commentaires:	<a href="http://www.soccerndip.com">www.soccerndip.com</a>	
en réception de passe, s'assurer de placer le ballon à environ 2 pas en avant	tir sec avec élan	
le premier qui réussit 5 fois gagne		


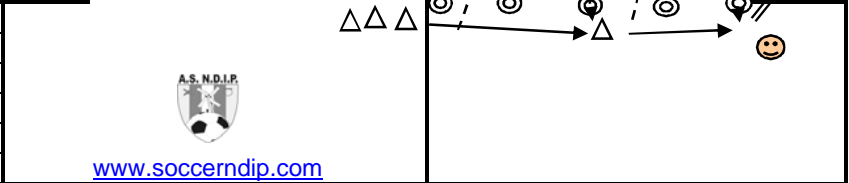
Description: <b>contrôle de l'extérieur du pied</b>		
Faire 2 gros cercles avec les cônes		
séparer l'équipe en deux		
les joueur courent autour en		
contrôlant le ballon de l'extérieur du		
pied droit seulement.		
changement de côté et extérieur du		
pied gauche seulement.		
recommencer avec l'intérieur du pied		
Commentaires:	<a href="http://www.soccerndip.com">www.soccerndip.com</a>	
bien vérifier qu'ils n'utilisent qu'un	seul côté de pied selon les instructions	
augmenter la vitesse avec le temps		

Description: <b>contrôle de l'extérieur du pied</b>		
faire 3 ligne avec les cônes		
séparer l'équipe en trois		
les joueur contournent en		
contrôlant le ballon de l'extérieur du		
pied droit seulement.		
changement de côté et extérieur du		
pied gauche seulement.		
recommencer avec l'intérieur du pied		
Commentaires:	<a href="http://www.soccerndip.com">www.soccerndip.com</a>	
bien vérifier qu'ils n'utilisent qu'un	seul côté de pied selon les instructions	
augmenter la vitesse avec le temps	changer les équipes et transformer	
en course à relais		


<b>Description: Passe et courre</b>		
<p>faire 2 lignes avec les joueurs, ils courent en ligne droite et se passent le ballon à travers les cones. Arrivés au bout, le joueur extérieur centre le ballon au but et le joueur intérieur tire au but. Continuer le trajet de l'autre côté en inversnt les joueurs intérieurs et extérieurs</p>		
<b>Commentaires:</b>		
<p>Débuter par un jogg léger et augmenter la cadence. Insister sur la précision de la passe. Côté du pied.</p>		


<b>Description: Déjoue et tir</b>		
<p>faire 2 lignes avec les joueurs, ils contournes les cones en contrôlant le ballon par l'extérieur du pied et doivent tirer aussitôt qu'ils traversent la barrière d'arrivée. Varier les lignes pour pratiquer les deux pieds</p>		
<b>Commentaires:</b>		
<p>Les joueurs doivent tirer du premier pied disponible rapidement. Ils doivent viser le côté bas rapproché</p>		

[www.soccerndip.com](http://www.soccerndip.com)

<b>Description: Passe et tir</b>		
<p>Faire deux lignes, largeur de la zone du gardien. Les joueurs doivent se passer le ballon sans entrer dans cette surface. Le joueur qui reçoit la dernière passe près de la surface du gardien tire au but et l'autre joueur doit foncer pour le retour de tir si le gardien échappe le ballon</p>		
<b>Commentaires:</b>		
<p>Les passes doivent être fortes et précises. Il doit y avoir au minimum 3 passes.</p>		

[www.soccerndip.com](http://www.soccerndip.com)

<b>Description: Passe et courre 1</b>		
<p>2 cones sont placés à l'extérieur de la surface du gardien. Le premier courre, contourne le cone, recoit la passe au centre et tire. Le joueur qui vient de passer courre à son tour contourne le cone, recoit la passe au centre et tire. Après plusieurs fois, changer les joueurs de côté.</p>		
<b>Commentaires:</b>		
<b>Passes fortes et précises en avant du coureur</b>		
<b>Tirer avec le premier pied disponible.</b>		
	 <a href="http://www.soccerndip.com">www.soccerndip.com</a>	

<b>Description: Passe et courre 2</b>		
<p>Joueur 1 passe au joueur 2 et courre pour contourner le joueur 3 et foncer au but. Pendant ce temps le joueur 2 passe au joueur 3 qui repasse au 1. Les joueurs 2 et 3 doivent courrir pour prendre le retour.</p>		
<b>Commentaires:</b>		
<b>Passes précises et rapides</b>		
<b>Bonnes accélérations vers le but</b>		
	 <a href="http://www.soccerndip.com">www.soccerndip.com</a>	