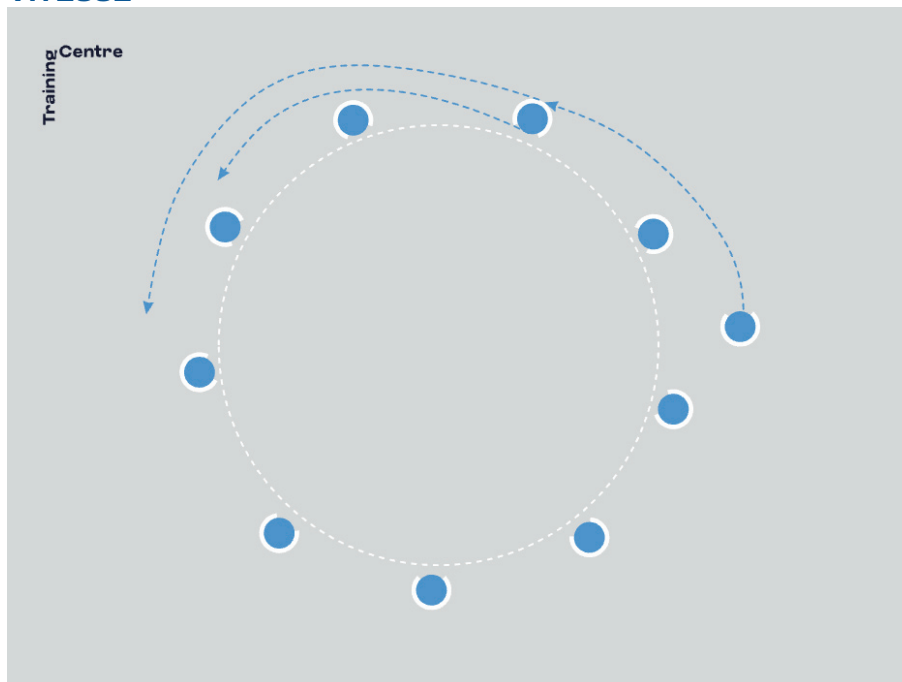


## Introduire tous les éléments dans le jeu

ÉCHAUFFEMENT : ÉQUILIBRE, COORDINATION, AGILITÉ, VITESSE



### Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Organisez les joueurs en cercle, un joueur commence en tant que chasseur
- Le chasseur tourne autour du cercle en touchant (doucement) le dos des joueurs
- Quand il touche un joueur sur la tête, ce dernier poursuit le chasseur autour du cercle. Le chasseur tente de retourner à l'emplacement vide du cercle avant d'être attrapé
- Les chasseurs et les coureurs peuvent se déplacer de différentes manières, par ex. en sautillant, en sautant, à cloche-pied, mais aussi en conduisant un ballon
- Féliciter et fournir des commentaires positifs, encourager les joueurs à être en confiance

### Comment rendre le jeu plus facile

- Les joueurs peuvent être assis dans le cercle pour commencer, ou s'allonger, afin que le coureur ait une longueur d'avance quand le joueur au sol se lève

### Comment rendre le jeu plus difficile

- Les joueurs doivent chasser tout en conduisant une balle (si vous en avez suffisamment pour chacun)

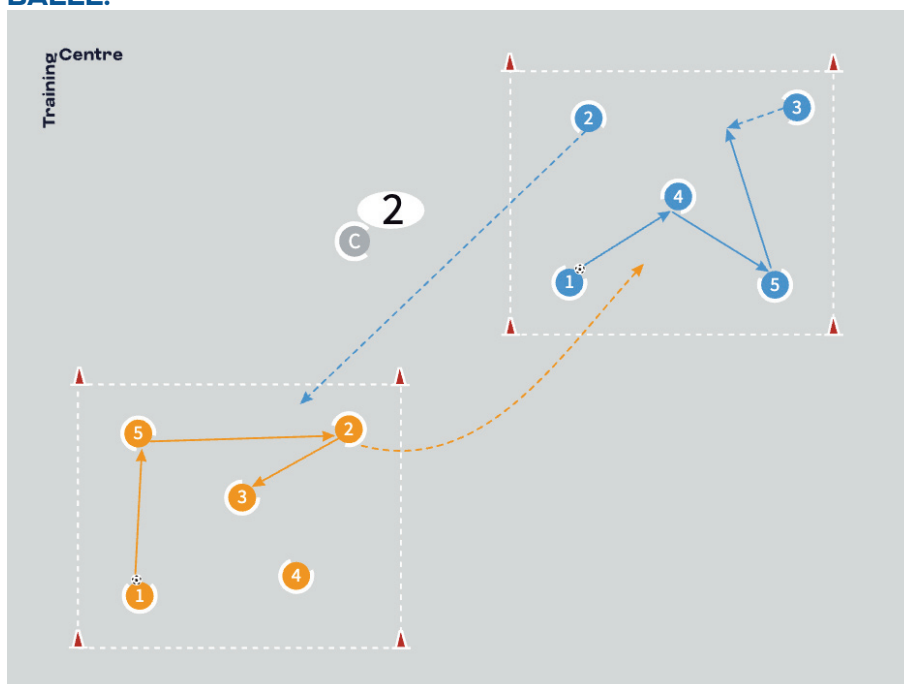
### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous réagir rapidement si vous êtes touché ?
- Pouvez-vous toucher quelqu'un qui vous mettra au défi de vous déplacer plus rapidement ?
- Pouvez-vous choisir un moyen de se déplacer autour du cercle ?
- En quoi la confiance vous permet-elle de réussir dans le football ?

### Conseils de sécurité

- Créez un espace sécurisé pour jouer

## ÉVOLUTION TECHNIQUE : 4 CONTRE 1, JEUX DE POSSESSION DE BALLE.



### Conseils d'organisation pour les coachs

- Formez 2 équipes d'un nombre égal de joueurs travaillant l'une en face de l'autre ou en diagonale l'une par rapport à l'autre avec une distance de 20 mètres entre elles. L'entraîneur se tient au milieu. Chaque joueur aura un numéro et les numéros seront les mêmes dans chaque équipe (par exemple, 1-6 pour 6 contre 6).
- Les joueurs commencent par se passer le ballon dans le désordre.
- Lorsque l'entraîneur annonce un numéro, le joueur correspondant court vers le groupe opposé pour jouer en défense et tenter d'intercepter les passes.
- Lorsque l'entraîneur annonce le numéro suivant, les joueurs sont remplacés et retournent rapidement dans leur équipe.
- L'équipe qui passe le ballon doit essayer de faire le plus de passes d'affilée avant que le défenseur n'intercepte le ballon.
- Commencez par lancer et attraper le ballon avec vos mains, puis passez aux passes avec vos pieds.
- Faites beaucoup de commentaires positifs et encouragez les joueurs à avoir confiance en eux lorsqu'ils jouent.

### Comment pouvons-nous réduire la difficulté ?

- Élargissez les zones de chaque côté pour rendre plus difficile l'interception du ballon.

### Comment pouvons-nous augmenter la difficulté ?

- Réduire les surfaces de jeu.
- 2 joueurs peuvent être défenseurs en même temps.

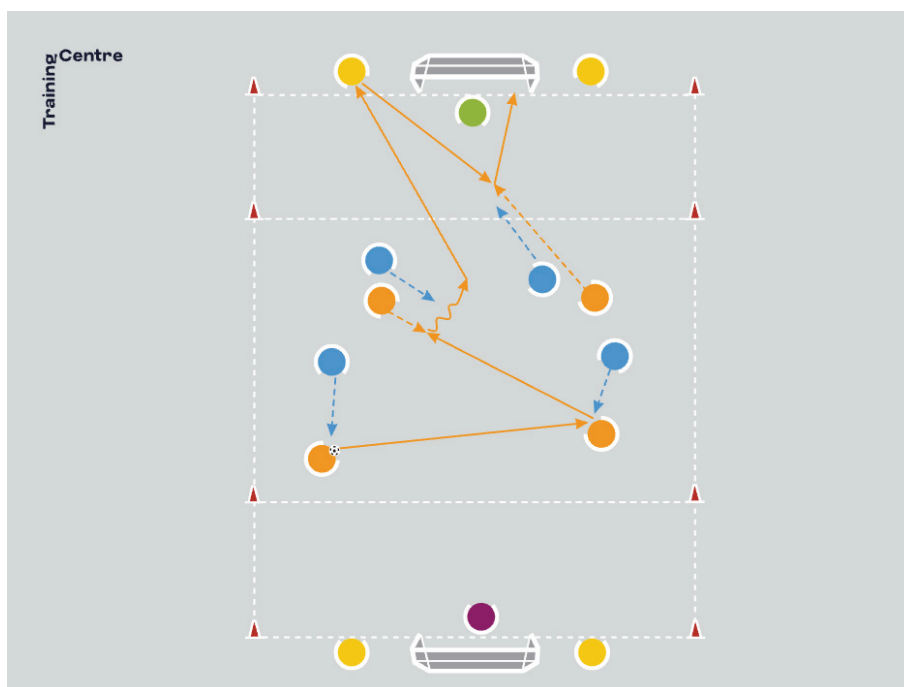
### Questions recommandées pour les joueurs

- Pouvez-vous faire de votre mieux pour intercepter les passes pendant la minute où vous défendez ?
- Pouvez-vous penser à des astuces pour intercepter les passes ?
- Pouvez-vous vous démarquer pour recevoir les passes de vos coéquipiers ?
- Lorsque vous vous reposez sur vos compétences, comment cela affecte-t-il votre façon de jouer ?

### Recommandations de sécurité

- Assurez-vous que les joueurs regardent devant eux et se voient entre eux lorsqu'ils courent rapidement entre les groupes.
- Créez un espace de jeu sûr.

## MISE EN APPLICATION : 5 CONTRE 5, 4 JOUEURS EN SOUTIEN, 2 BUTS, PAS DE GARDIEN



### Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- 5 contre 5 jouent un match avec deux joueurs en appui sur les côtés de chaque but
- L'équipe en possession doit jouer avec les joueurs extérieurs en appui et recevoir le ballon avant de pouvoir marquer
- Encouragez les joueurs du centre à utiliser les joueurs en appui pour créer le surnombre
- Les joueurs en appui peuvent se déplacer le long de la ligne de but
- Rappelez aux joueurs que le but du jeu est de marquer – jouez vers l'avant quand vous le pouvez
- Faites tourner les joueurs pour qu'ils puissent tous jouer en tant que joueur en appui
- N'hésitez pas à beaucoup féliciter et à fournir de nombreux commentaires positifs pour que les joueurs soient en confiance

### Comment rendre le jeu plus facile

- Les joueurs peuvent commencer en lançant et attrapant le ballon à la main, mais en utilisant le pied pour marquer un but

### Comment rendre le jeu plus difficile

- Limitez le nombre de touches de balles
- Après avoir reçu le ballon d'un des joueurs en appui, les joueurs ne peuvent marquer qu'en une touche de balle

### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Comment pouvez-vous créer des espaces en équipe ?
- Pourquoi est-il important d'utiliser les joueurs en surnombre ?
- Pouvez-vous essayer de faire des passes vers l'avant ?
- Quand vous avez confiance en vos aptitudes, comment cela influe-t-il sur votre jeu ?

### Conseils de sécurité

- Créez des zones de sécurité entre les terrains