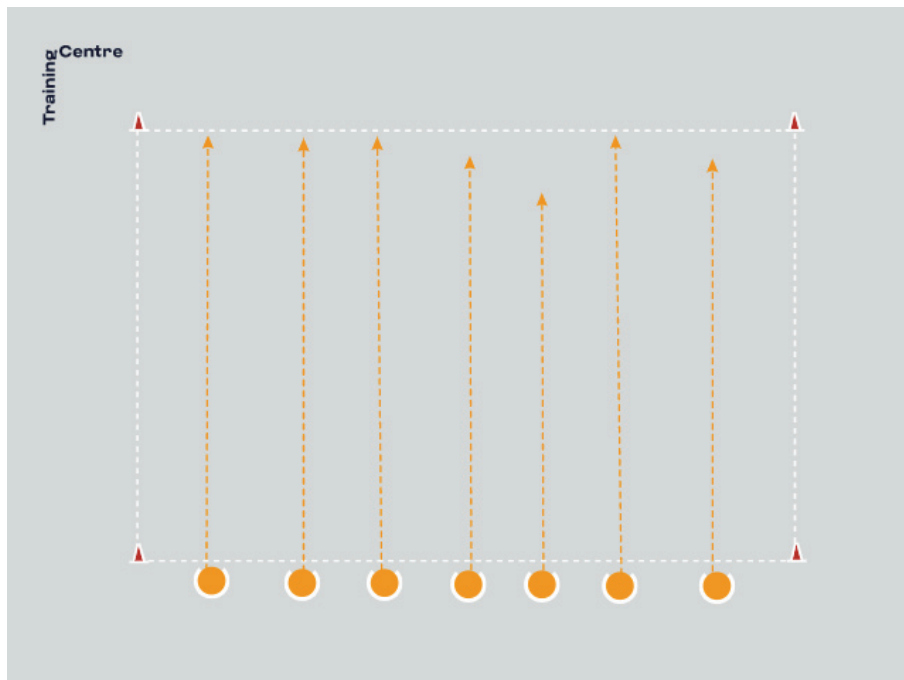


Courses de brouettes et —●— matches à effectifs réduits

ÉCHAUFFEMENT : COURSES À QUATRE PATTES



Organisation

- Simple à organiser – activités d'échauffement en classe pour augmenter le rythme cardiaque et pratiquer des activités physiques
- Choisissez des activités physiques créatives et amusantes
- Demandez aux joueurs de suggérer leurs propres déplacements
- Donnez aux joueurs la possibilité d'être le chef du groupe
- Développez la confiance et la personnalité

Comment rendre l'exercice plus facile

- Mettez les joueurs par paires, sachant que seul un d'entre eux participe à l'exercice et qu'ils peuvent donc ainsi se reposer entre deux passages

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Augmentez la complexité des déplacements – axez l'exercice sur l'agilité, l'équilibre et la coordination
- Organisez une course

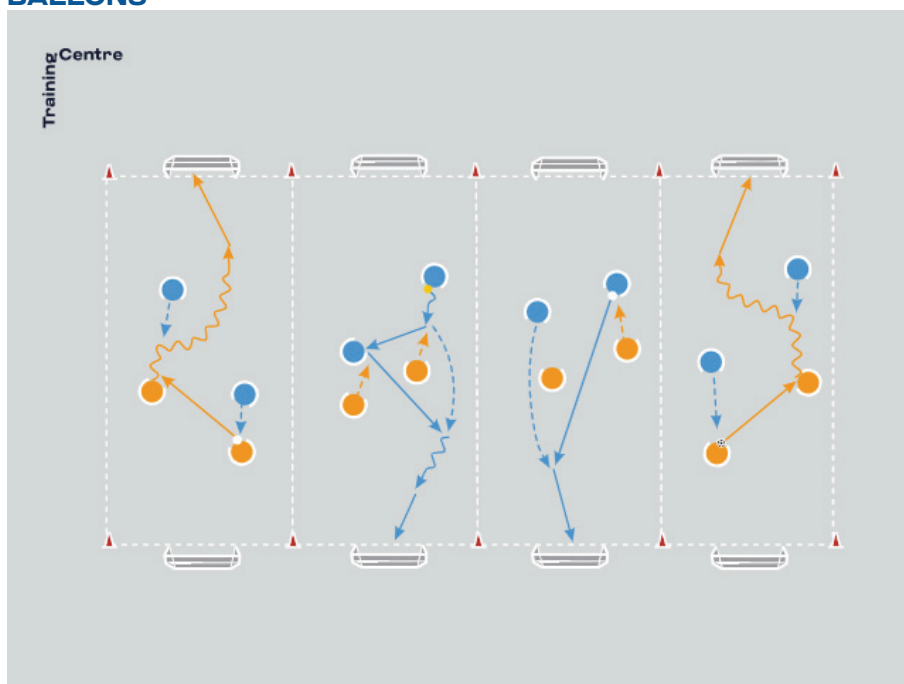
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous voir l'éducateur / le chef ?
- Pouvez-vous me montrer une façon différente de se déplacer ?

Conseils de sécurité

- Assurez-vous que les joueurs disposent d'un espace individuel suffisant pour se déplacer en toute sécurité

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE : 2 CONTRE 2 AVEC PLUSIEURS BALLONS



Organisation

- Demandez aux joueurs d'organiser leurs propres équipes
- Faites plusieurs terrains, ceux-ci pouvant être de la même taille ou de tailles différentes
- Veillez à ce qu'une taille de ballon différente soit utilisée sur chaque terrain
- Rotation des paires pour qu'elles jouent contre d'autres paires sur d'autres terrains
- Créez une forme de tournoi – les gagnants accumulent des points

Comment rendre l'exercice plus facile

- Buts plus grands ou ajout de cibles, utilisation de ballons plus gros ou moins durs

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Buts ou cibles plus petit(e)s
- Utilisez de petites balles, comme des balles de tennis

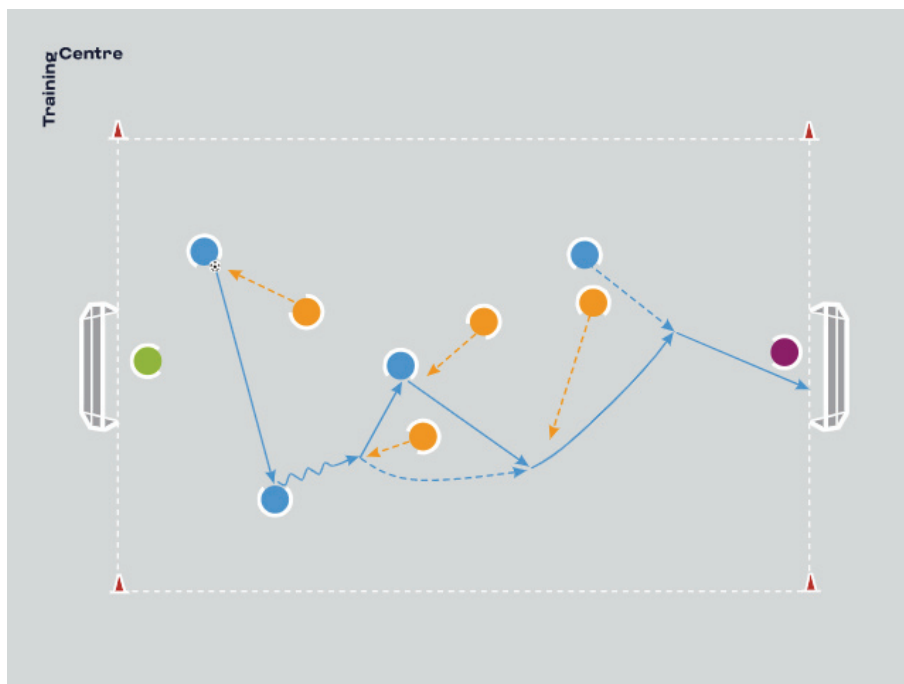
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Avec quel ballon préférez-vous jouer et pourquoi ?
- Que devez-vous faire pour réussir ?
- Quels avantages obtenez-vous si vous vous entraînez avec des ballons de tailles différentes ou sur différents terrains ?

Conseils de sécurité

- Établissez une zone de sécurité entre chaque mini-terrain

MISE EN APPLICATION : 5 CONTRE 5, 2 BUTS ET AVEC GARDIENS, JEU LIBRE



Organisation

- Faites des équipes équitables et créez un ou plusieurs terrain(s). Deux équipes jouent et après trois minutes ou trois buts, une équipe permute avec une autre
- C'est l'opportunité pour les joueurs de disputer des matches avec différentes tailles de ballon afin qu'ils affinent leur technique
- Rotation des gardiens de but à chaque match ou après chaque but

Comment rendre l'exercice plus facile

- Utilisez un ballon de taille standard pour les joueurs qui ont besoin de plus d'aide
- Une équipe peut avoir des joueurs en surnombre pour faciliter le jeu

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Demandez aux meilleures équipes de jouer avec le plus petit ballon
- Une équipe peut jouer en infériorité numérique
- Limitez le nombre de touches de balle autorisées par joueur

Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous organiser votre placement ?
- Pouvez-vous essayer d'agrandir l'espace occupé en mettant plus de distance entre les joueurs ?
- Que pouvez-vous faire en tant qu'équipe lorsque vous perdez le ballon ?

Conseils de sécurité

- Créez une zone de sécurité entre chaque terrain
- Laissez les joueurs se reposer entre chaque mini-match et faites des pauses boissons si nécessaire