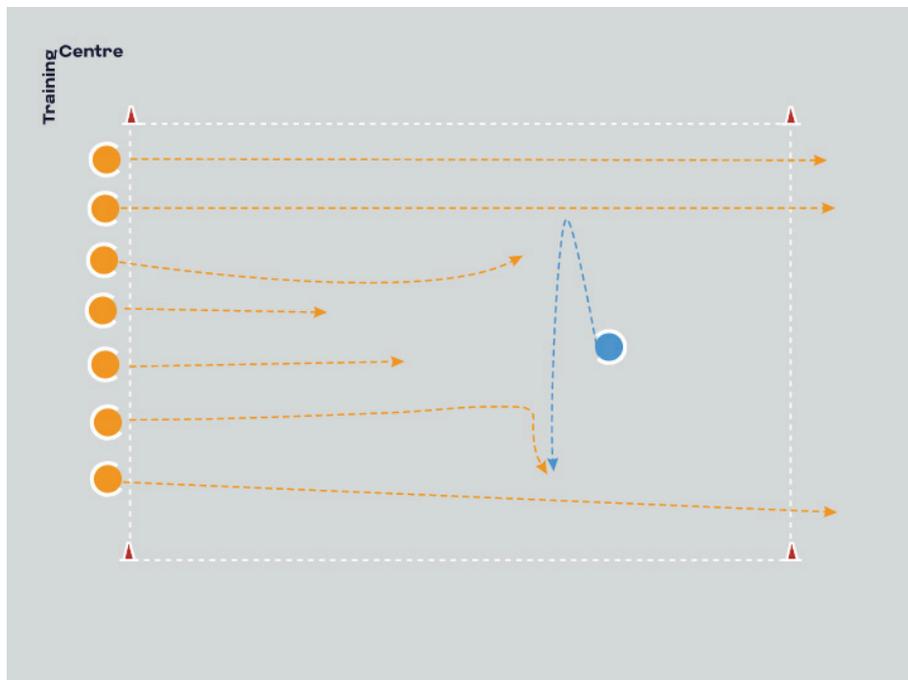


## Frapper



### ÉCHAUFFEMENT : JEU DE TOUCHER



#### Organisation

- Le but est de courir d'une ligne à l'autre sans se faire toucher.
- L'exercice peut se jouer avec un seul chasseur, avec plusieurs chasseurs ou encore par équipes.
- Modifiez régulièrement l'aire de jeu de façon à forcer les enfants à ajuster leurs solutions.

#### Comment rendre l'exercice plus facile

- Pour ralentir les chasseurs, on peut leur imposer de se déplacer balle au pied.

#### Comment rendre l'exercice plus difficile

- Les coureurs ou, au moins, une partie peuvent aussi être obligés de se déplacer balle au pied.

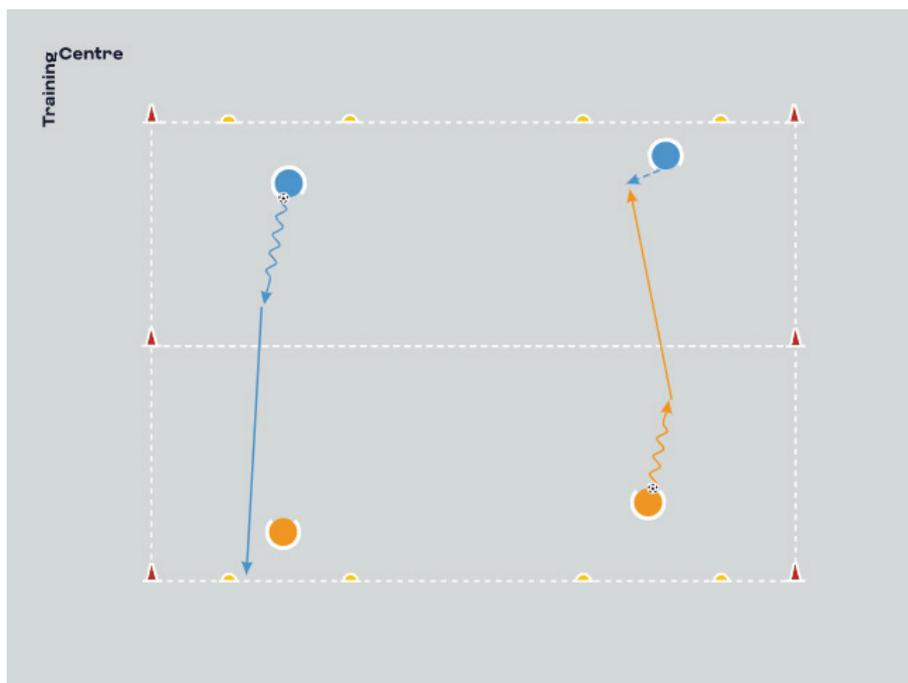
#### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous continuer à regarder autour de vous pour suivre les déplacements des chasseurs ?
- Pouvez-vous changer de rythme en arrivant à proximité du chasseur ou après l'avoir évité ?
- Pouvez-vous changer de direction pour échapper au chasseur ?

#### Conseils de sécurité

- Les chasseurs doivent toucher le corps et non la tête.
- Créez une aire de jeu sécurisée

## DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE : PASSES ET FRAPPES



### Organisation

- Formez des binômes et disposez les enfants l'un en face de l'autre, chacun devant son but.
- Le but est d'envoyer le ballon dans le but adverse, du pied ou de la main. Les joueurs peuvent conduire le ballon jusqu'à la ligne médiane et prendre leur chance. Les joueurs comptent les points.

### Comment rendre l'exercice plus facile

- Réduisez la distance entre les deux joueurs ou élargissez les buts.

### Comment rendre l'exercice plus difficile

- Augmentez la distance entre les deux joueurs ou rétrécissez les buts.

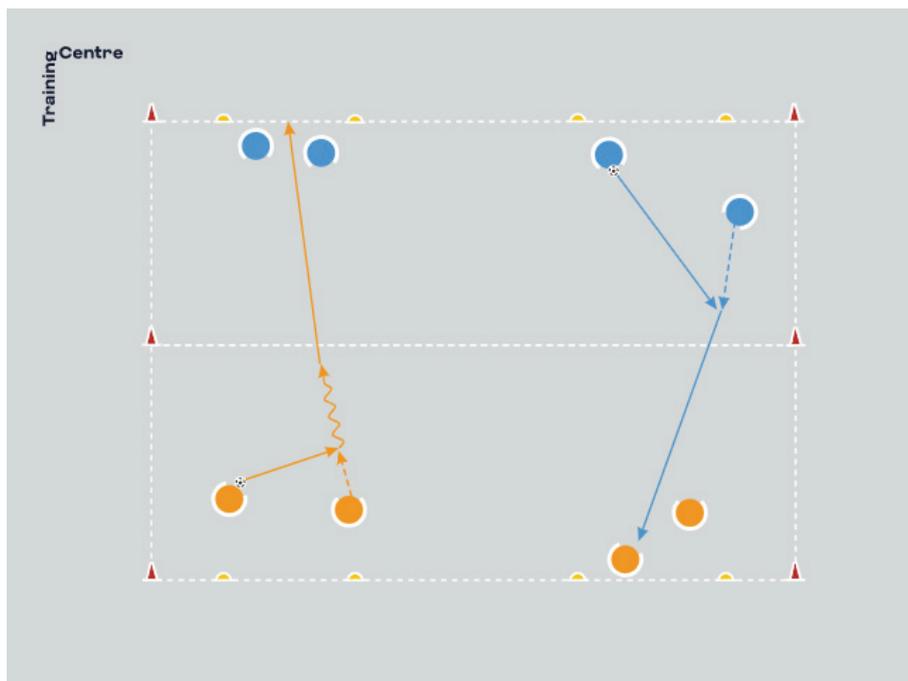
### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous lancer le ballon avec puissance et précision ?
- Pouvez-vous essayer de masquer votre frappe ?
- Pouvez-vous faire en sorte de ne jamais rater le cadre ?

### Conseils de sécurité

- Créez une aire de jeu sécurisée

## MISE EN APPLICATION : FRAPPES ET MINI-MATCHES



### Organisation

- Dans ce 2 contre 2, les joueurs doivent d'abord rester dans leur moitié respective.
- À tour de rôle, ils frappent au but et arrêtent les frappes adverses.
- Les équipes tournent régulièrement.
- On passe ensuite à des mini-matches à 2 contre 2. Ici aussi, les équipes changent au bout de quelques minutes, en fonction du score.

### Comment rendre l'exercice plus facile

- Dans la première partie de l'exercice, les enfants ont le droit de tirer d'où ils veulent

### Comment rendre l'exercice plus difficile

- Les enfants peuvent uniquement frapper avec leur mauvais pied.
- Lors du mini-match, les buts doivent être marqués en une touche.

### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous me montrer différentes façons de tirer ?
- Pouvez-vous frapper avec votre mauvais pied ?
- Pouvez-vous essayer de capter le ballon sur les frappes adverses ?

### Conseils de sécurité

- Créez une aire de jeu sécurisée