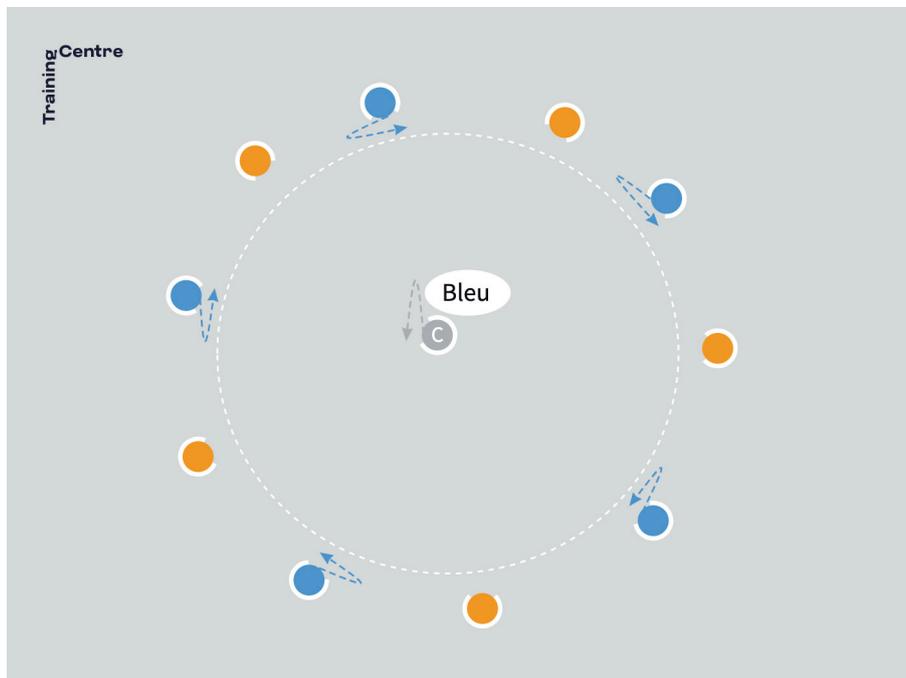


Varier les dimensions —●— du terrain

ÉCHAUFFEMENT : LE JEU DU CERCLE



Organisation

- Disposez les joueurs en cercle puis attribuez une couleur à la moitié des joueurs et une deuxième couleur à l'autre moitié
- Annoncez une couleur et effectuez un mouvement que le groupe concerné devra imiter
- Variez les mouvements et annoncez toujours l'une des deux couleurs (ou les deux) pour inciter les joueurs à écouter attentivement avant de réagir
- Dans un second temps, placez quelques joueurs à l'intérieur du cercle : ceux-ci doivent tenter d'éviter les ballons lancés par les joueurs disposés en cercle (utilisez des ballons légers) Si un joueur est touché à la jambe, il échange sa place avec celui qui avait lancé le ballon
- Incitez les joueurs à faire un maximum de mouvements pour éviter d'être touchés
- Si vous sentez qu'un joueur se distrait, demandez-lui de choisir le prochain mouvement que son groupe de couleur devra effectuer (par exemple : lever et baisser les bras)

Comment rendre l'exercice plus facile

- Tous les joueurs imitent les mouvements de l'entraîneur à chaque fois

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Au lieu d'annoncer la couleur, brandissez une chasuble de la couleur en question
- Dans la seconde partie du jeu, augmentez le nombre de lanceurs

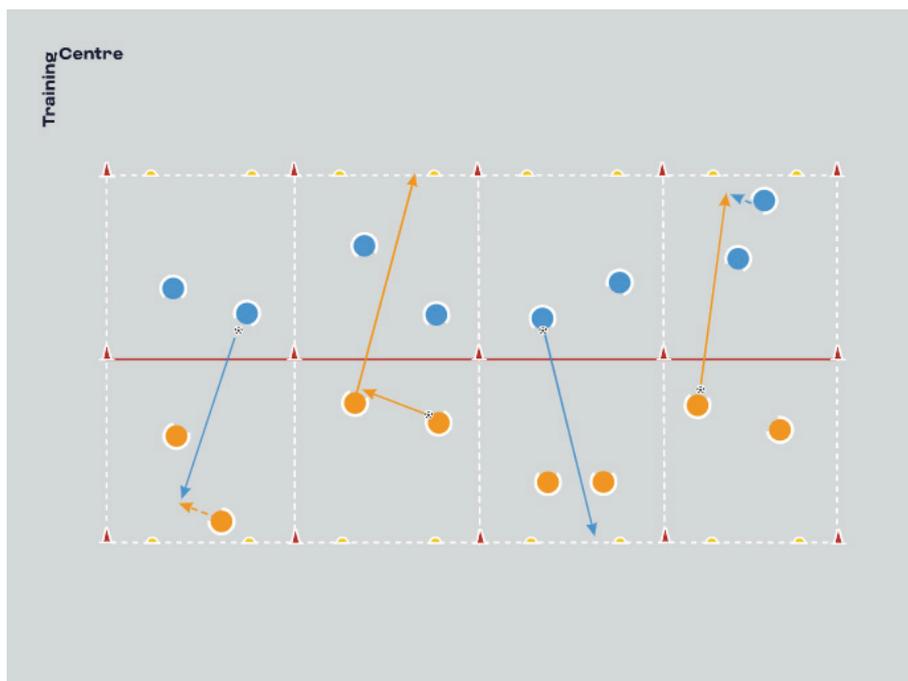
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Avez-vous réussi à imiter les gestes de l'entraîneur ? Qu'est-ce qui vous a aidé ?
- Pouvez-vous suggérer un mouvement que l'autre groupe devra imiter ?

Conseils de sécurité

- Il faut faire rouler la balle au sol pour tenter d'atteindre les joueurs à l'intérieur du cercle

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE : 2 CONTRE 2 SUR MINI-TERRAIN



Organisation

- Organisez des matches à 2 contre 2 sur des mini-terrains (matérialisez une ligne médiane sur chaque terrain)
- Les joueurs doivent marquer dans le but adverse en tirant ou en lançant le ballon depuis leur moitié de terrain
- Les deux joueurs de chaque équipe essaient de marquer à tour de rôle et se relaient au poste de gardien Faites tourner les équipes au bout de quelques minutes pour diversifier les adversaires

Comment rendre l'exercice plus facile

- Supprimez la ligne médiane

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Augmentez légèrement la taille du terrain pour que les joueurs soient obligés de tirer de plus loin
- Demandez aux joueurs de tirer avec leur mauvais pied

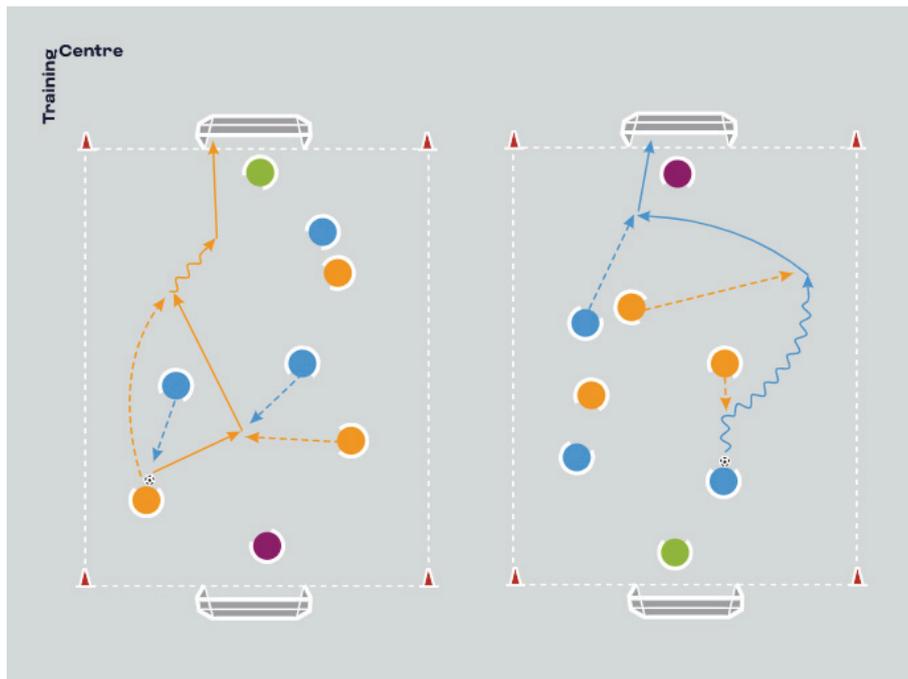
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Quelles parties du pied peut-on utiliser pour tirer ?
- Est-ce que vous arrivez à viser les angles du but ?

Conseils de sécurité

- Utilisez des ballons légers si disponibles

MISE EN APPLICATION : 4 CONTRE 4 SUR DEUX BUTS (AVEC GARDIENS)



Organisation

- Formez des équipes de quatre et délimitez des mini-terrains
- Faites tourner les équipes de façon à ce que les vainqueurs (et les perdants) se rencontrent, ou demandez aux joueurs de désigner une équipe qu'ils n'ont pas encore affrontée
- Donnez aux joueurs la possibilité d'apprendre en jouant et d'assimiler les problèmes posés par la nouvelle opposition
- Laissez les joueurs s'auto-arbitrer

Comment rendre l'exercice plus facile

- Donnez un ou plusieurs joueurs supplémentaires à une équipe si vous êtes en nombre impair ou si une équipe est plus faible

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Mettez une équipe en infériorité numérique

Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous essayer d'apporter du soutien à votre coéquipier quand il a le ballon ?
- Lorsque votre équipe n'a pas le ballon, pouvez-vous vous placer entre le ballon et votre propre but le plus rapidement possible ?
- Les gardiens de but peuvent-ils relancer au sol plutôt que de dégager le ballon ?

Conseils de sécurité

- Créez un espace de jeu sécurisé