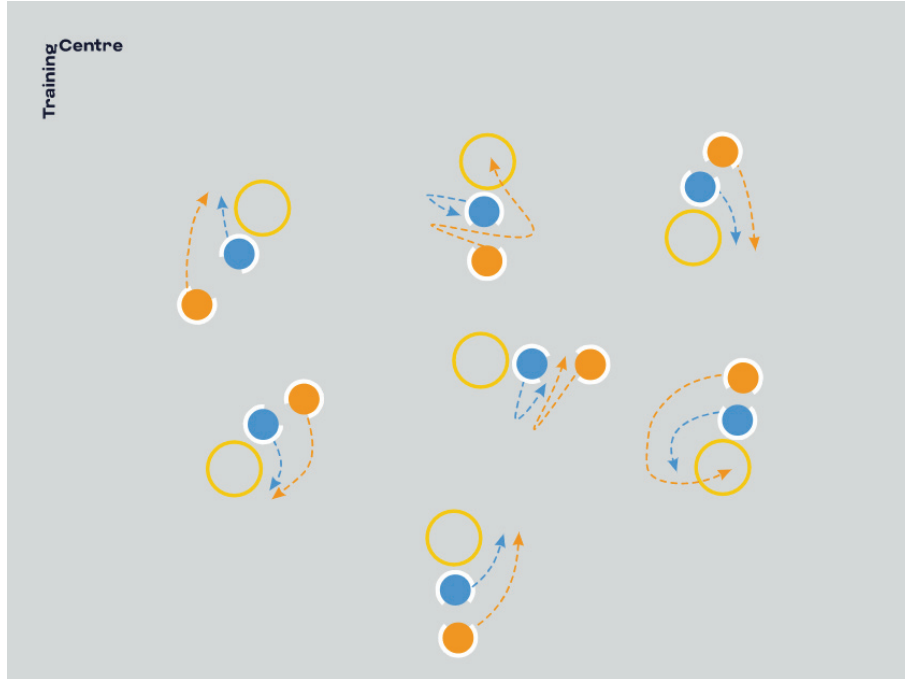


## Protection du ballon

### ÉCHAUFFEMENT : DÉFENSE DE ZONE ET PROTECTION DU BALLON



#### Organisation

- Les joueurs sont répartis en deux équipes et chaque joueur est associé à un joueur de l'équipe adverse.
- L'un des joueurs défend une zone (délimitée par un cerceau ou des coupelles) que l'autre joueur essaie d'atteindre
- Faites tourner les joueurs afin qu'ils affrontent plusieurs adversaires
- Placez un objet dans la zone et demandez à l'un des joueurs de le protéger et à son adversaire de le ramasser
- Donnez ensuite un ballon à chaque duo. Lorsque l'entraîneur siffle, les deux joueurs tentent de récupérer le ballon et de le conserver
- Au coup de sifflet suivant, les joueurs doivent s'arrêter et l'équipe qui a le plus de ballons en sa possession remporte la partie

#### Comment rendre l'exercice plus facile

- Agrandir la zone

#### Comment rendre l'exercice plus difficile

- Resserrer la zone
- Demander à plusieurs joueurs de défendre une même zone

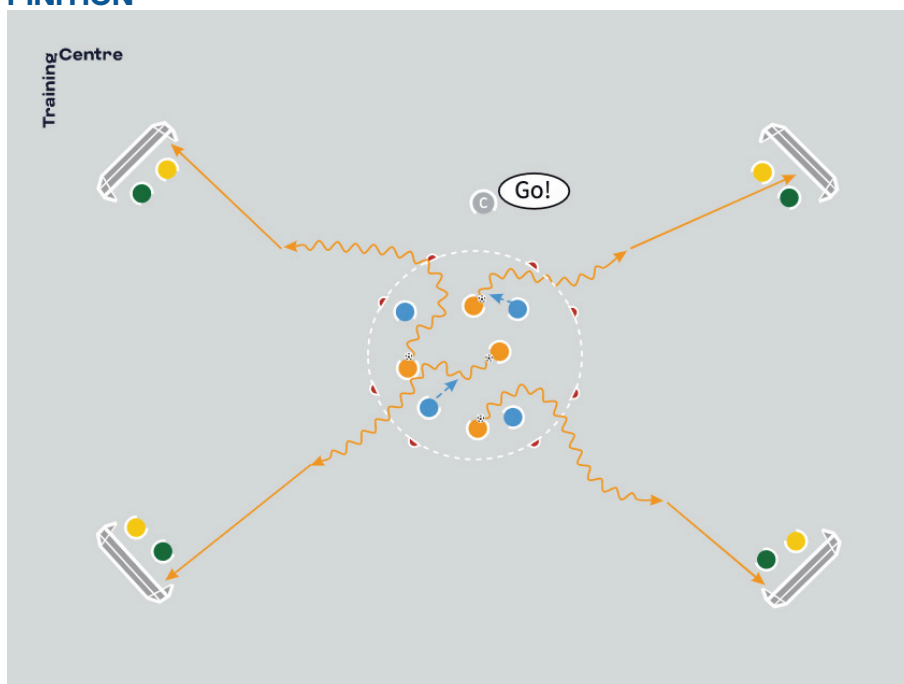
#### Bonnes questions à poser aux enfants

- Quand vous défendez la zone, avez-vous toujours l'attaquant dans votre champ de vision ?
- Quand vous attaquez la zone, pouvez-vous vous déplacer intelligemment pour induire l'adversaire en erreur ?
- De quelles façons pouvez-vous protéger le ballon lorsque vous avez la balle ?

#### Conseils de sécurité

- Veillez à ce que les joueurs restent sur le terrain quand ils se déplacent

## DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE : PROTECTION DU BALLON ET FINITION



### Organisation

- Répartissez les joueurs en quatre équipes de quatre, avec quatre buts et une zone centrale
- Les joueurs évoluent en 4 contre 4 dans la zone centrale. Les joueurs d'une des équipes protègent le ballon de manière à empêcher les joueurs de l'équipe adverse de le toucher ou de le saisir, d'abord avec les mains, puis avec les pieds. Les joueurs des deux autres équipes font office de gardiens
- Au signal de l'entraîneur, une des équipes doit récupérer le ballon et tenter de marquer dans un des buts
- Ensuite, les deux équipes permutent et l'exercice reprend du début
- Chaque équipe comptabilise ses buts afin de déterminer le vainqueur

### Comment rendre l'exercice plus facile

- Jouer avec un seul gardien dans chaque but

### Comment rendre l'exercice plus difficile

- Demander au joueur de tirer de plus loin

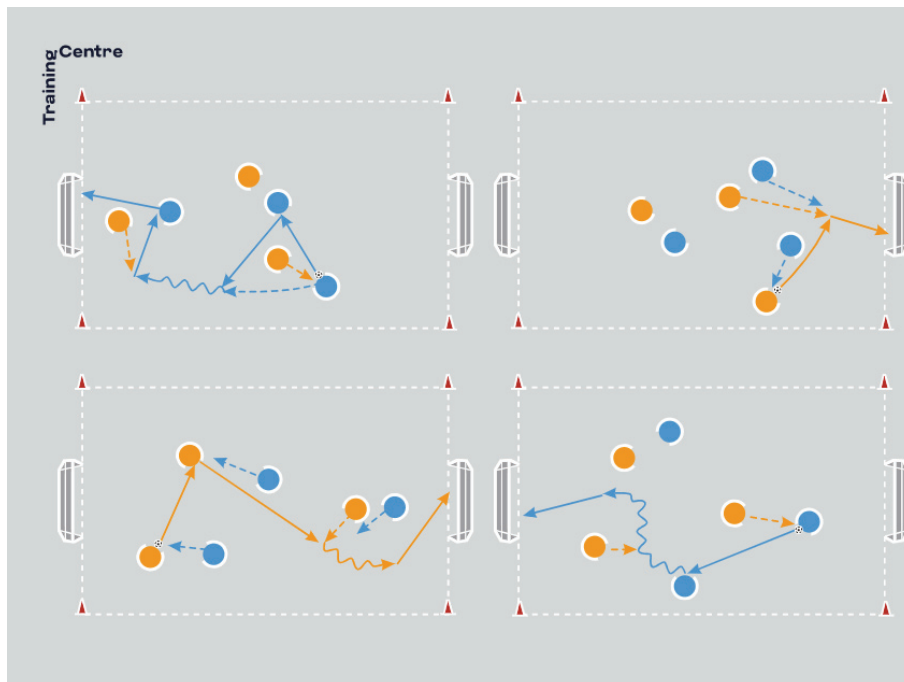
### Bonnes questions à poser aux enfants

- Pouvez-vous positionner votre corps entre le ballon et votre adversaire ?
- Pouvez-vous garder le ballon près de vous en toutes circonstances ?
- Pouvez-vous changer de direction quand vous avez le ballon ?

### Conseils de sécurité

- Vérifiez que les gardiens sont prêts lorsque vous donnez le signal

## MISE EN APPLICATION : MINI-MATCHES ORGANISÉS EN AUTONOMIE



### Organisation

- Formez huit équipes de trois ou quatre joueurs et délimitez quatre mini-terrains
- Les joueurs s'assoient en ligne au milieu du terrain
- Chaque équipe nomme un capitaine, puis désigne une équipe adverse et un terrain sur lequel l'affronter
- Au bout de cinq minutes, les équipes se replacent en ligne au milieu du terrain
- Les équipes victorieuses désignent un nouvel adversaire et un terrain
- On pourra confier l'arbitrage aux capitaines
- Chaque équipe peut comptabiliser les buts qu'elle inscrit ou les matches qu'elle remporte de façon à déterminer l'équipe victorieuse à l'issue de la séance

### Comment rendre l'exercice plus facile

- Donner un ou plusieurs joueurs supplémentaires à une équipe s'il y a un nombre impair ou si une équipe est plus faible.

### Comment rendre l'exercice plus difficile

- Mettre une équipe en infériorité numérique.

### Bonnes questions à poser aux enfants

- Pouvez-vous définir les règles du jeu ?
- Pouvez-vous aider votre capitaine à arbitrer chaque match ?
- Pouvez-vous faire preuve de fairplay et de respect de l'adversaire ?

### Conseils de sécurité

- Créez un espace de jeu sécurisé