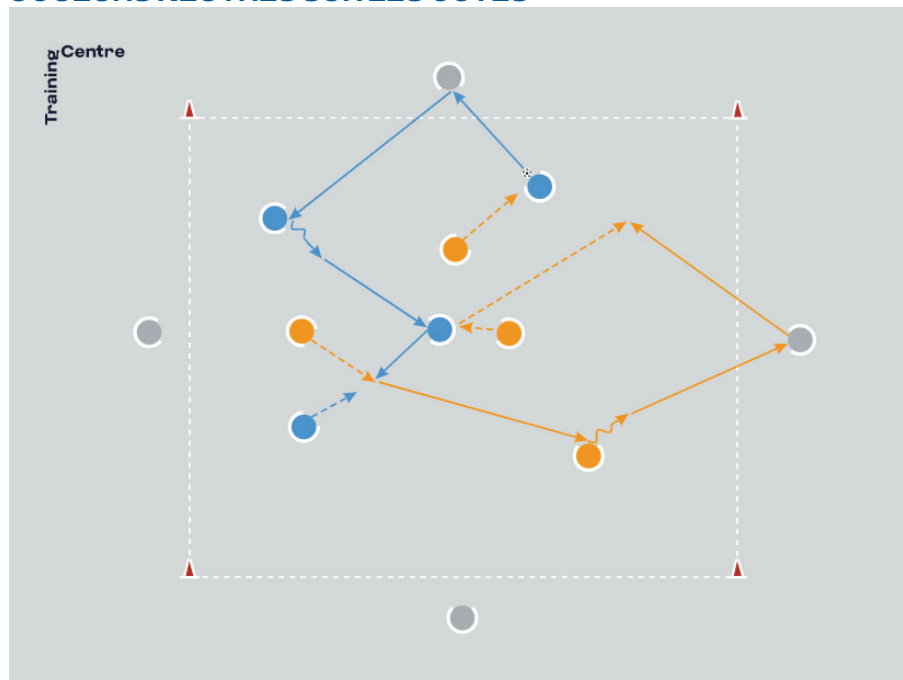


Cohésion



ÉCHAUFFEMENT : 4 CONTRE 4 (JEU À LA MAIN) AVEC QUATRE JOUEURS NEUTRES SUR LES CÔTÉS



Organisation

- Trois équipes de 4, deux équipes s'affrontent – la troisième est en appui à l'extérieur.
- Les joueurs commencent en jouant à la main. Ils doivent conserver la possession du ballon et recevoir une passe de chacun des quatre joueurs en appui à l'extérieur pour marquer un point.
- Soulignez l'importance du travail d'équipe

Comment rendre l'exercice plus facile

- Une équipe peut avoir plus de joueurs au milieu

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Une équipe joue en infériorité numérique.

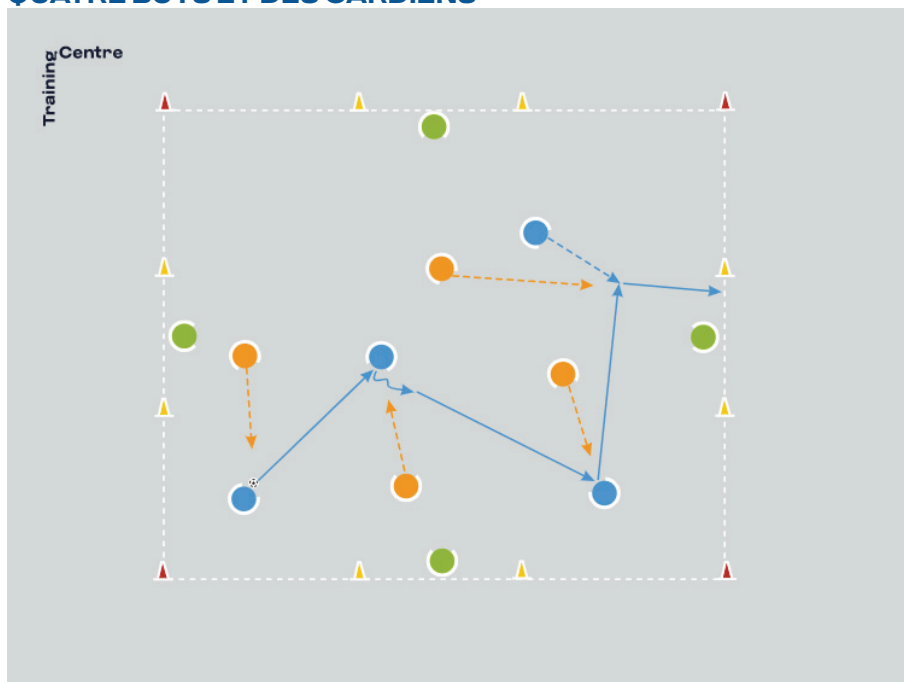
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous essayer d'agrandir l'espace occupé en mettant plus de distance entre les joueurs ?
- Pouvez-vous communiquer entre vous ?
- Si votre équipe n'a pas le ballon, pouvez-vous essayer d'intercepter une passe ?

Conseils de sécurité

- Créez un espace de jeu sécurisé

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE : 4 CONTRE 4 CONTRE 4 AVEC QUATRE BUTS ET DES GARDIENS



Organisation

- Trois équipes de 4 : deux équipes s'affrontent et la 3e joue le rôle de gardien de but dans chacun des quatre buts
- Les joueurs commencent en jouant à la main. Ils doivent lancer ou faire rouler le ballon dans un des buts pour marquer un point.
- Demandez aux joueurs de jouer en équipe, de s'écarter les uns des autres et de se passer le ballon
- Faites évoluer le jeu en jouant au pied avec les mêmes objectifs

Comment rendre l'exercice plus facile

- Une équipe peut avoir plus de joueurs au milieu
- Augmentez la taille des buts

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Une équipe joue en infériorité numérique.
- Agrandissez le terrain
- Réduisez la taille des buts

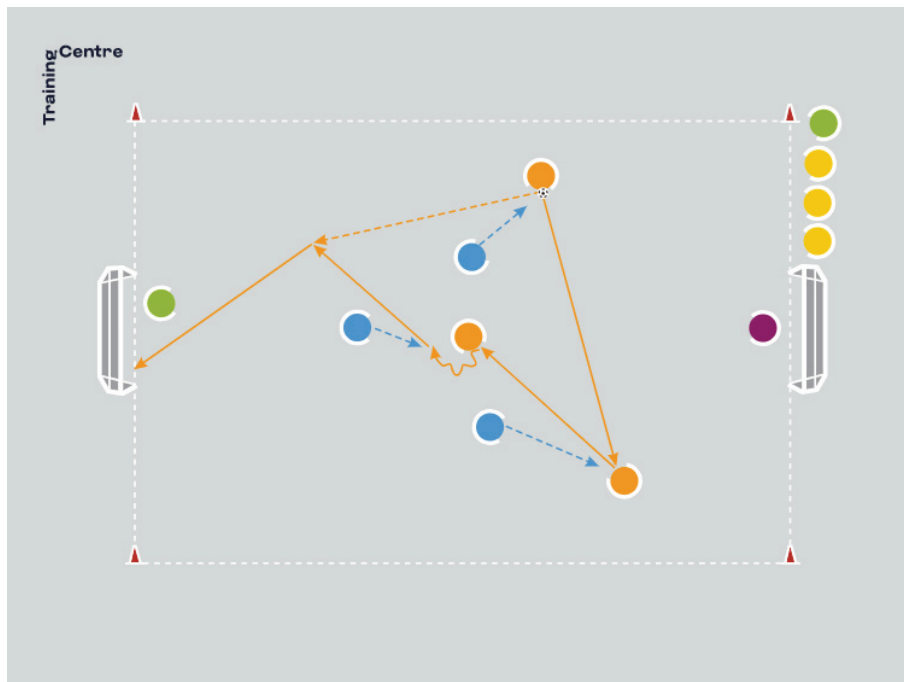
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous essayer d'agrandir l'espace occupé en mettant plus de distance entre les joueurs ?
- Pouvez-vous communiquer entre vous ?
- Chaque membre de votre équipe peut-il marquer un but pour gagner le match ?

Conseils de sécurité

- Créez un espace de jeu sécurisé

MISE EN APPLICATION : 4 CONTRE 4, JEU NORMAL, LE VAINQUEUR RESTE SUR LE TERRAIN



Organisation

- Organisez les joueurs en équipes égales et créez des mini-terrains pour des matches de 4 contre 4 au maximum (trois équipes par terrain et rotation ou deux équipes par terrain et rotation des équipes entre les terrains)
- Si une équipe attend, elle peut aussi jouer à 2 contre 2 ou effectuer un mini-défi pour rester active
- Laissez les joueurs évoluer librement
- Donnez aux joueurs la possibilité d'apprendre en jouant et d'assimiler les défis posés par la nouvelle opposition
- Laissez les joueurs s'auto-arbitrer

Comment rendre l'exercice plus facile

- Une équipe peut avoir un ou plusieurs joueurs supplémentaires si vous avez un nombre impair ou une équipe plus faible

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Limitez le nombre de touches de balle
- Proposez des règles particulières pour le jeu – par ex. des façons de marquer

Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous vous organiser en équipe ?
- Pouvez-vous tous jouer à tour de rôle dans les buts ?

Conseils de sécurité

- Créez un espace de jeu sécurisé