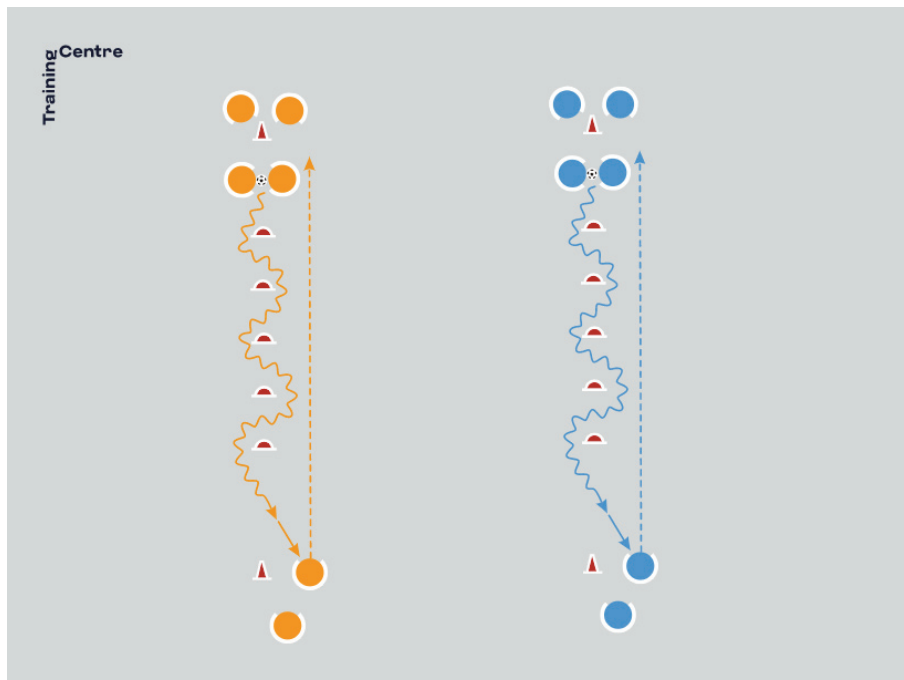


Travail sur l'agilité pour —●— améliorer la maîtrise du ballon

ÉCHAUFFEMENT : SLALOM AVEC BALLON (PAR PAIRES)



Organisation

- Répartissez les joueurs en plusieurs équipes et créez un parcours de slalom avec des cônes, dont un cône de fin
- Les joueurs se relaient pour courir par paires en faisant passer le ballon entre les cônes, puis un joueur revient au début avec le ballon pour refaire le parcours avec le joueur suivant
- Demandez aux joueurs de penser à des moyens de porter / déplacer le ballon ensemble
- Si les équipes sont en nombre impair, elles peuvent aussi faire l'exercice par groupes de trois, ou vous pouvez fixer une règle selon laquelle un joueur doit jouer plusieurs fois dans une équipe moins nombreuse

Comment rendre l'exercice plus facile

- Utilisez un plus petit nombre de cônes pour le slalom
- Les joueurs peuvent courir seuls

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Augmentez le nombre de cônes
- Augmentez la distance

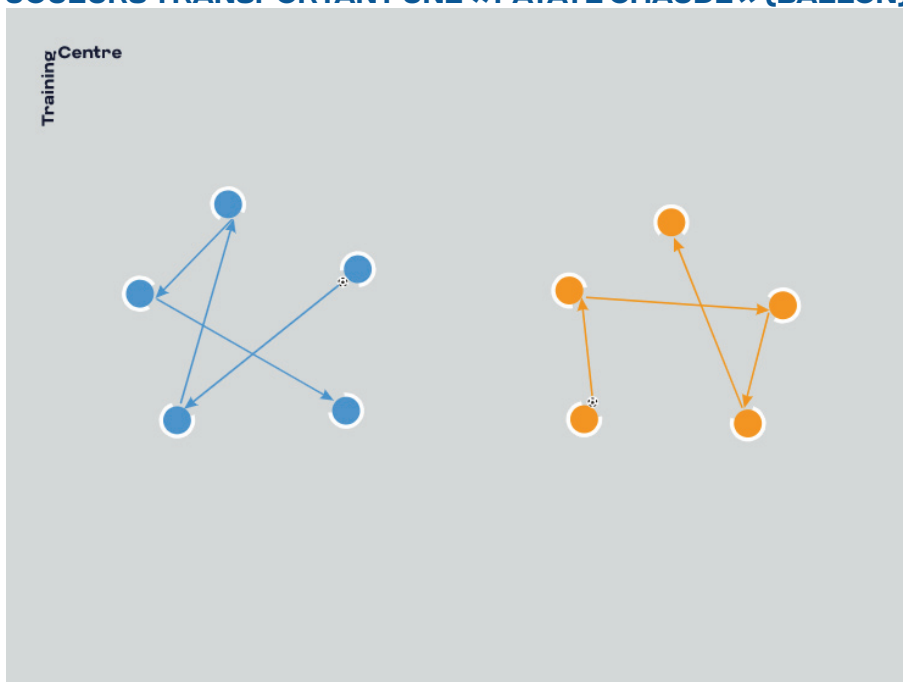
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous me montrer comment vous communiquez avec votre partenaire / vos coéquipiers ?
- Pouvez-vous essayer de vous aider autant que possible ?

Conseils de sécurité

- Créez un espace de jeu sécurisé

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE : COURSE D'OBSTACLES AVEC JOUEURS TRANSPORTANT UNE « PATATE CHAUDE » (BALLON)



Organisation

- Répartissez les joueurs en groupes de quatre ou cinq
- Demandez aux joueurs de travailler en équipe pour lancer et attraper le ballon à la main dix fois dans un petit cercle, sans le faire tomber Ils doivent agir comme si le ballon était très CHAUD, et ne peuvent le toucher que pendant 1 seconde avant de passer au joueur suivant
- La première équipe à 10 passes ou plus sans avoir fait tomber le ballon l'emporte
- Créez ensuite un parcours pour chaque équipe, en répétant ce qui précède, mais cette fois avec l'équipe qui se déplace en groupe, puis faites une course entre les équipes
- Vous pouvez mettre le ballon au sol, les joueurs doivent se le passer entre eux en une touche

Comment rendre l'exercice plus facile

- Changez le ballon en « patate tiède » – les joueurs peuvent conserver le ballon pendant 2 secondes
- Changez le ballon en « patate froide » – les joueurs l'attrapent et l'étreignent avant de le passer

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Augmentez les distances entre les joueurs
- Demandez aux joueurs de volleyer / dévier directement le ballon vers un autre joueur, sans l'attraper

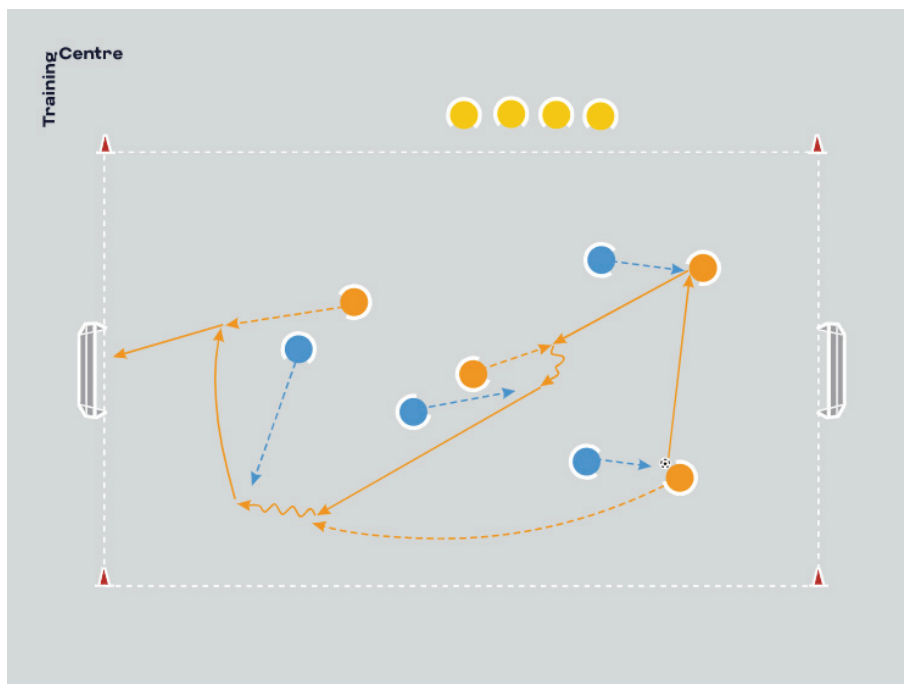
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous me montrer comment vous vous échangez le ballon rapidement ?
- Comment pouvez-vous vous aider à garder le ballon en l'air ?
- Pouvez-vous essayer de faire en sorte que le ballon ne touche pas le sol ?

Conseils de sécurité

- Créez un espace de jeu sécurisé

MISE EN APPLICATION : 4 CONTRE 4, DEUX BUTS AVEC OU SANS GARDIEN, LE VAINQUEUR RESTE



Organisation

- Organisez les joueurs en équipes de niveau similaire et créez des mini-terrains pour jouer à 4 contre 4 au maximum (trois équipes par terrain et rotation entre les trois équipes, ou deux équipes par terrain et rotation entre les terrains, afin que des gagnants jouent contre des perdants à chaque rotation)
- Si une équipe attend, elle peut aussi jouer à 2 contre 2 ou effectuer un mini-défi pour rester active
- Laissez vos joueurs jouer
- 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 exemple des façons de marquer ou un nombre limite de touches de balle

Bonnes questions à poser aux enfants

- 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 mettre 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