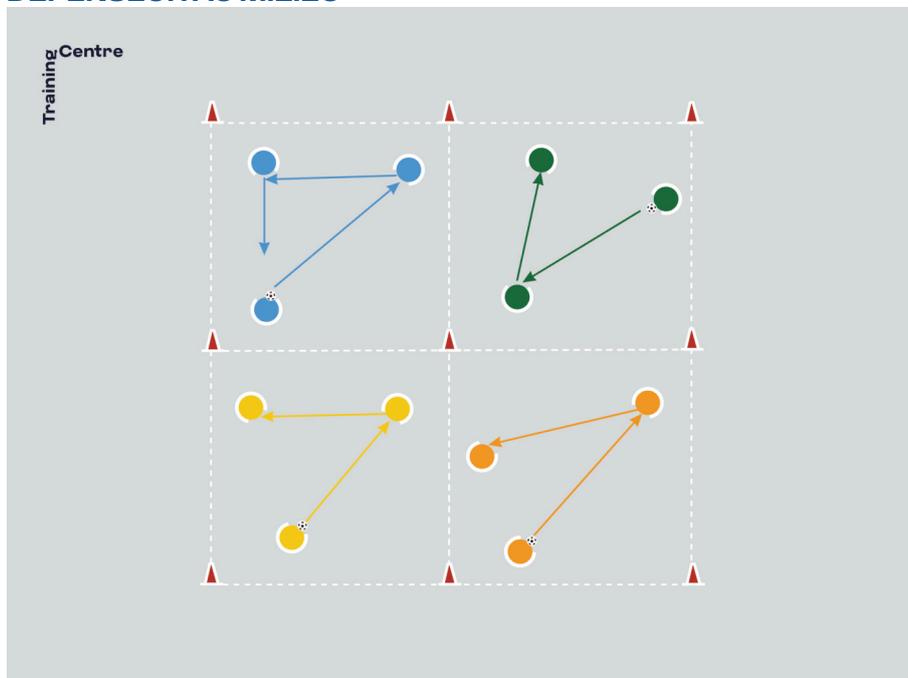


## Exercices en effectif réduit

### ÉCHAUFFEMENT : TORO À TROIS JOUEURS AVEC UN DÉFENSEUR AU MILIEU



#### Organisation

- Demandez aux joueurs de préparer le terrain et de ranger le matériel à la fin de l'activité
- Créez des zones avec 3 ou 4 joueurs dans chacune d'elles ; commencez par leur demander de lancer et attraper à la main, en précisant qu'il ne faut pas laisser tomber le ballon
- Après avoir passé le ballon, le passeur doit changer de position
- Introduisez un bloqueur dans chaque zone, puis mettez chaque équipe au défi de voir combien de passes elle peut faire sans que le bloqueur n'intercepte le ballon
- Répétez l'exercice précédent, mais maintenant les joueurs passent le ballon avec le pied au lieu de leurs mains

#### Comment rendre l'exercice plus facile

- Agrandissez l'espace

#### Comment rendre l'exercice plus difficile

- Autorisez plus d'un bloqueur au milieu
- Les joueurs se passent le ballon en le volleyant à la main

#### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous toujours vous déplacer dans une position où la personne avec le ballon peut vous voir ?
- Pouvez-vous faire un appel quand vous voulez recevoir le ballon ?
- Pouvez-vous me montrer comment masquer une passe ?

#### Conseils de sécurité

- Créez un espace de jeu sécurisé

## DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE : 4 CONTRE 4 AVEC CIBLES DANS LA ZONE D'EN-BUT



### Organisation

- Demandez aux joueurs de préparer le terrain et de ranger le matériel à la fin de l'activité
- Créez des équipes en nombre égal, idéalement pas plus de 4 contre 4
- Chaque équipe joue vers une zone d'en-but où il y a des cibles à renverser
- Les équipes peuvent jouer en lançant et attrapant le ballon à la main, ou en jouant au pied
- L'objectif est de trouver une position de tir et de renverser les cibles – la 1ère équipe à abattre toutes les cibles l'emporte
- Faites tourner les équipes si vous avez plusieurs terrains et faites un tournoi

### Comment rendre l'exercice plus facile

- Utilisez des cibles plus grandes
- Une équipe peut être en supériorité numérique

### Comment rendre l'exercice plus difficile

- Utilisez moins de cibles ou de plus petites cibles
- Une équipe peut être en infériorité numérique

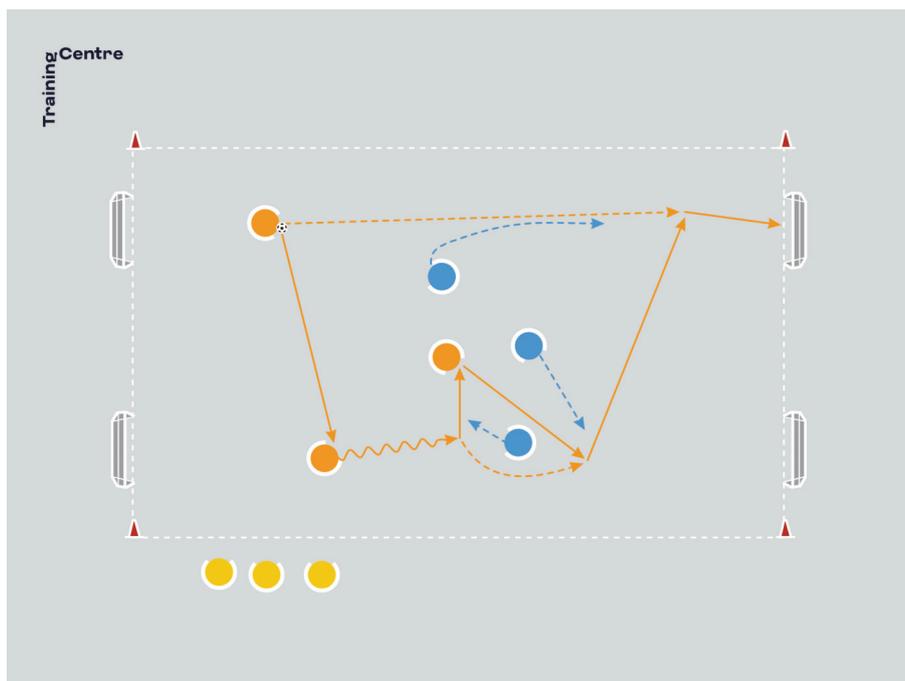
### Questions à poser aux joueurs

- Quand votre équipe a le ballon, pouvez-vous trouver une position pour le recevoir ?
- Pouvez-vous faire un appel lorsque vous êtes en bonne position pour recevoir le ballon ?
- Pouvez-vous essayer d'intercepter les passes des autres équipes ?

### Conseils de sécurité

- Créez un espace de jeu sécurisé

## MISE EN APPLICATION : 3 CONTRE 3 AVEC 4 BUTS, SANS GARDIEN



### Organisation

- Demandez aux joueurs de préparer le terrain et de ranger le matériel à la fin de l'activité.
- Formez plusieurs équipes en nombre égal, créez des mini-terrains pour jouer à 3 contre 3 : 3 équipes par terrain. Deux équipes jouent, une équipe se repose
- Si une équipe attend, elle peut également réaliser un mini-défi technique pour rester active : jongler avec le ballon, etc.
- Échangez les équipes sur les terrains toutes les 6 minutes pour créer de nouvelles oppositions
- Laissez simplement vos joueurs jouer. Après chaque but, l'équipe qui a concédé le but permute avec l'équipe qui attend
- Apprenez à travers le jeu et les différents défis de chaque nouvelle opposition
- Laissez les joueurs s'auto-arbitrer
- Les équipes comptent combien de fois elles gagnent une partie

### Comment rendre l'exercice plus facile

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

### Comment rendre l'exercice plus difficile

- Limitez le nombre de touches de balle autorisées par joueur
- Proposez des règles particulières pour le jeu
- Vous pouvez augmenter la largeur du but d'un mètre pour l'équipe gagnante à chaque nouveau jeu

### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous essayer d'apporter du soutien à votre coéquipier quand il a le ballon ?
- Pouvez-vous dribbler avec le ballon lorsque vous êtes en 1 contre 1 ?
- Lorsque votre équipe n'a pas le ballon, pouvez-vous vous mettre entre le ballon et votre propre but le plus rapidement possible ?

### Conseils de sécurité

- Créez un espace sécurisé pour jouer