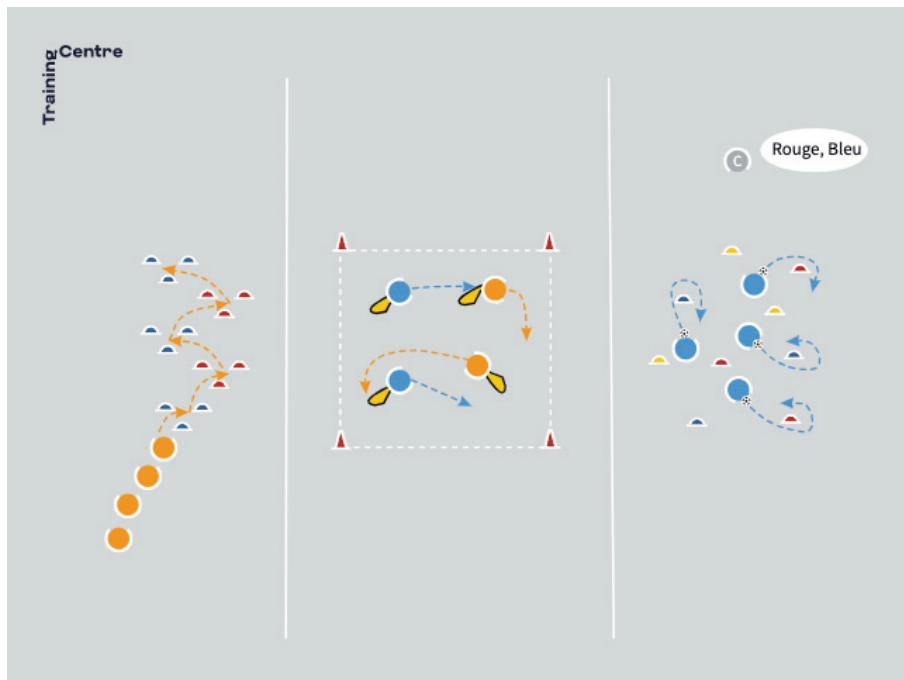


La coordination et le jeu

ÉCHAUFFEMENT : 3 VARIATIONS DIFFÉRENTES



Organisation

- Divisez votre zone en trois et les joueurs en trois groupes égaux.
- Créez trois activités différentes, avec et sans ballon si possible.
- Concentrez-vous sur les mouvements physiques, les contacts avec le ballon et incluez un élément de compétition.
- Soyez créatif et ingénieux - variez les activités lorsque vous répétez cette session.

Comment rendre l'exercice plus facile

- Pas de compétition entre les joueurs, mais une concentration sur la technique et le bon mouvement.

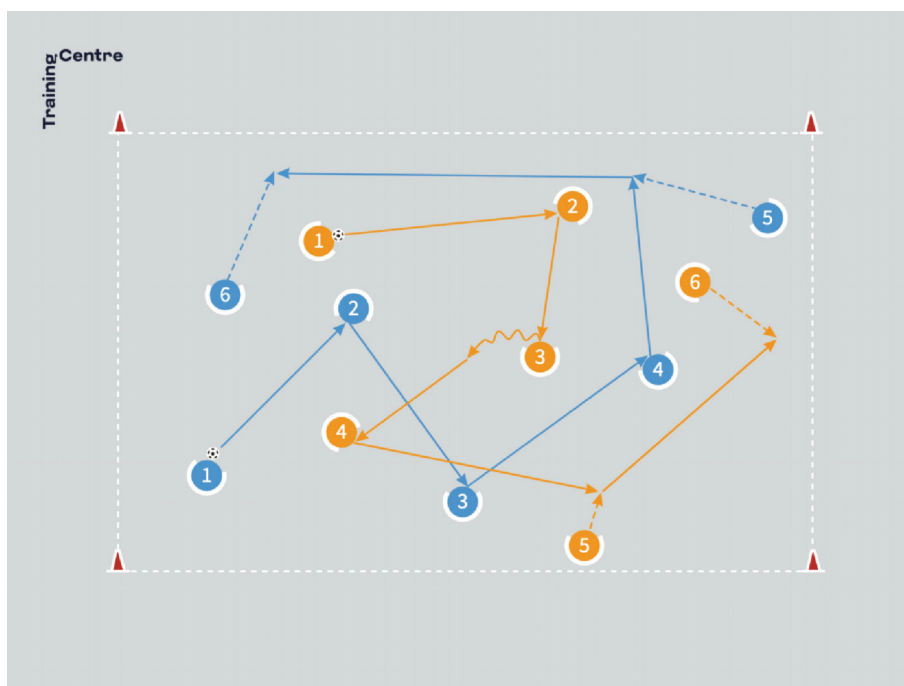
Comment rendre l'exercice plus difficile

- Augmenter le défi physique.
- Augmenter la compétition dans chaque zone.

Quelques bonnes questions à poser aux enfants

- Pouvez-vous réfléchir attentivement à ce que vous devez faire pour réussir dans chaque zone de jeu ?
- Pouvez-vous inventer un jeu dans la zone des mouvements physiques ?
- Pouvez-vous inventer un exercice technique dans la zone du ballon ?

ÉVOLUTION TECHNIQUE : TROUVER SON COÉQUIPIER



Organisation

- Créez deux équipes avec un ballon pour chaque équipe - maximum sept par équipe.
- Donnez un numéro à chaque joueur, les joueurs doivent se passer le ballon dans une séquence définie en le lançant.
- Mettez les joueurs au défi de ne pas faire tomber le ballon, si leur équipe le fait tomber, elle perd !
- Déplacez le ballon avec les pieds et répétez - s'il quitte la zone, l'équipe perd !

Comment rendre l'exercice plus facile

- Les joueurs peuvent commencer le en restant sur place.
- Pas de compétition, il suffit de se concentrer sur le fait de ne pas faire tomber la balle, puis d'augmenter petit à petit la distance entre les joueurs.

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Créez une course entre deux équipes pour effectuer un certain nombre de passes.
- Ajouter un deuxième ballon en jeu.
- Les joueurs doivent être en mouvement tout le temps.
- Vous devez passer au-dessus d'une autre couleur lorsque vous lancez le ballon.
- Vous devez passer par deux autres couleurs pour atteindre votre coéquipier.

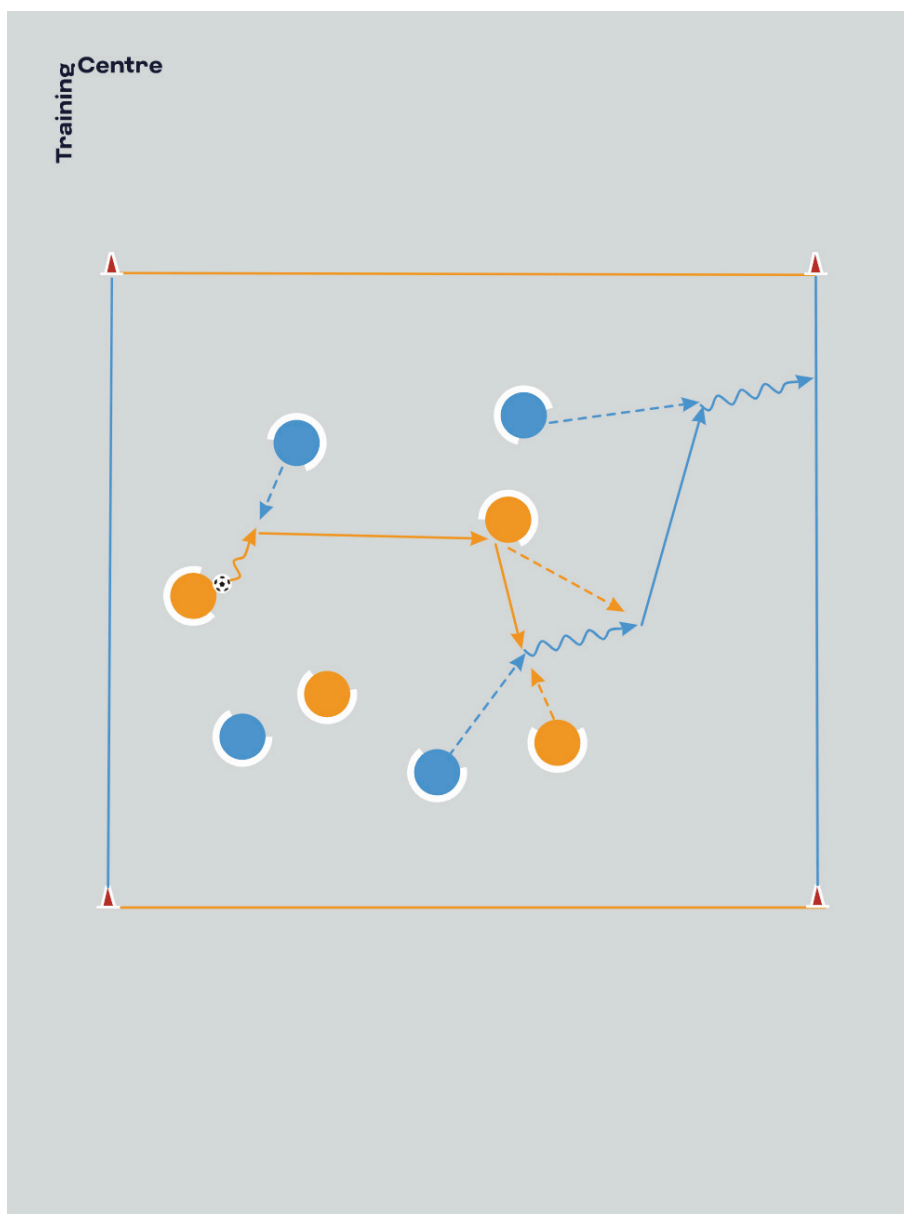
Quelques bonnes questions à poser aux enfants

- Peux-tu me montrer la meilleure façon de faire une passe ?
- Peux-tu appeler le ballon quand tu es prêt à le recevoir ?
- Lorsque tu passes le ballon avec tes pieds, peux-tu te concentrer pour le passer avec précision à ton partenaire ?

Conseil de sécurité

- Les joueurs doivent garder la tête haute tout en se déplaçant, et prendre en compte l'autre équipe et les autres ballons en l'air.

MISE EN APPLICATION : 4V4 LIGNES DE FOOTBALL



Organisation

- Créer plusieurs terrains pour des jeux en 4v4.
- Regroupez les enfants par taille ou par capacité.
- Demandez aux joueurs de se concentrer sur les passes.
- Peuvent-ils recevoir le ballon sur la ligne d'en-but ?
- S'ils ne peuvent pas faire de passe, ils doivent essayer de dribbler jusqu'à la ligne d'en-but.

Comment rendre l'exercice plus facile

- Les joueurs peuvent arrêter le ballon sur ou au-delà de la ligne.

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Les joueurs ne peuvent s'arrêter sur la ligne que lorsqu'ils reçoivent une passe.

Quelques bonnes questions à poser aux enfants

- Pouvez-vous réfléchir à la manière de recevoir une passe sur la ligne ?
- Pouvez-vous réfléchir au bon moment pour vous déplacer pour recevoir le ballon ?
- Pouvez-vous vous concentrer sur la qualité de votre dernière passe ?

Conseil de sécurité

- Créez une zone de sécurité entre chaque mini-terrain