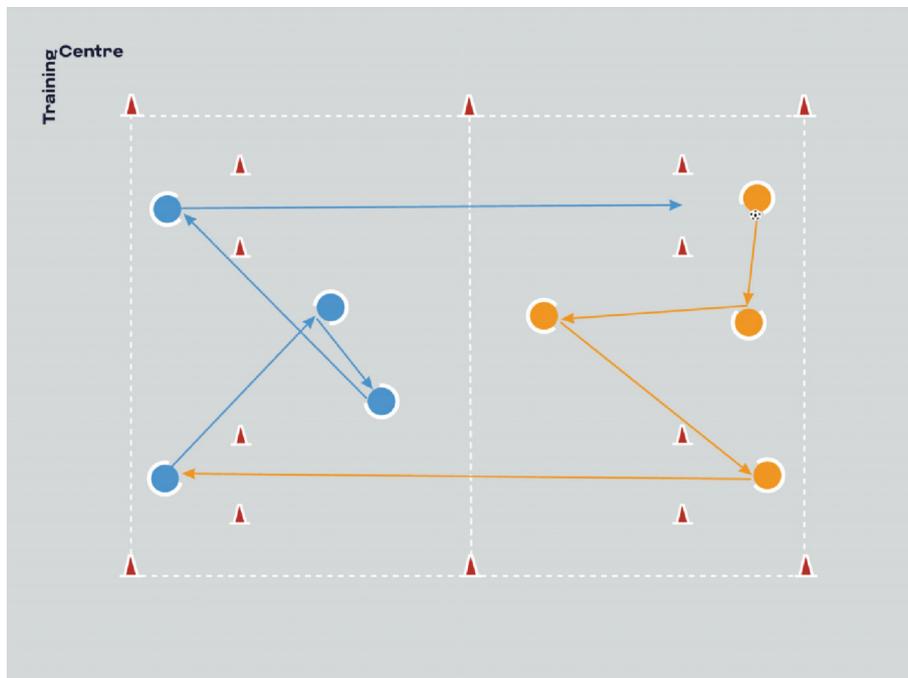


Précision dans l'espace

ÉCHAUFFEMENT : PASSES ET FINITION



Organisation

- Constituez deux équipes et disposez quatre portes (deux de chaque côté) à travers lesquelles elles peuvent se passer le ballon
- Au sein de chaque équipe, tous les joueurs se passent le ballon, le dernier joueur devant faire passer le ballon à travers la porte pour marquer un point
- Limitez le nombre de joueurs dans chaque équipe à cinq ; si vous avez un groupe plus grand, aménagez davantage de terrains pour qu'un plus grand nombre d'équipes puisse jouer

Comment rendre l'exercice plus facile

- Au début, les portes peuvent être larges et les joueurs pas trop éloignés les uns des autres

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Réduisez la taille des portes et éloignez chaque équipe des portes (ou une seule équipe s'il y a une différence significative de niveau entre les équipes)

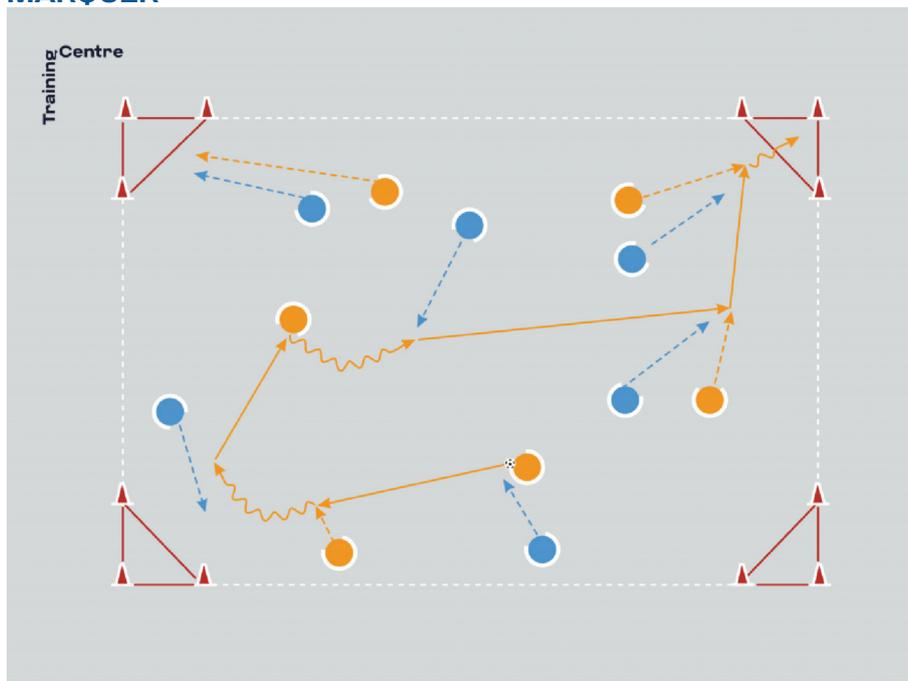
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Qu'est-ce qui est le plus important : la précision ou la vitesse ?
- Comment vous y prenez-vous pour viser lorsque vous faites une passe ?
- Pouvez-vous me montrer comment faire une passe précise avec votre pied ?
- Comment pouvez-vous empêcher l'équipe adverse de vous prendre le ballon ?

Conseils de sécurité

- Créez un espace de jeu sécurisé

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE : 6 CONTRE 6, 4 BUTS (ZONES CIBLES) DANS LES COINS, ARRÊTER LE BALLON POUR MARQUER



Organisation

- Organisez un match à 6 contre 6 et délimitez quatre zones cibles dans les coins du terrain
- L'objectif est que les équipes fassent parvenir le ballon dans une zone cible, soit par des passes soit balle au pied, et arrêtent le ballon dans la zone cible pour marquer un point
- Les joueurs peuvent commencer en se lançant le ballon avec les mains, avant de jouer au pied

Comment rendre l'exercice plus facile

- Augmentez le nombre ou la dimension des zones cibles

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Réduisez le nombre ou la taille des zones cibles

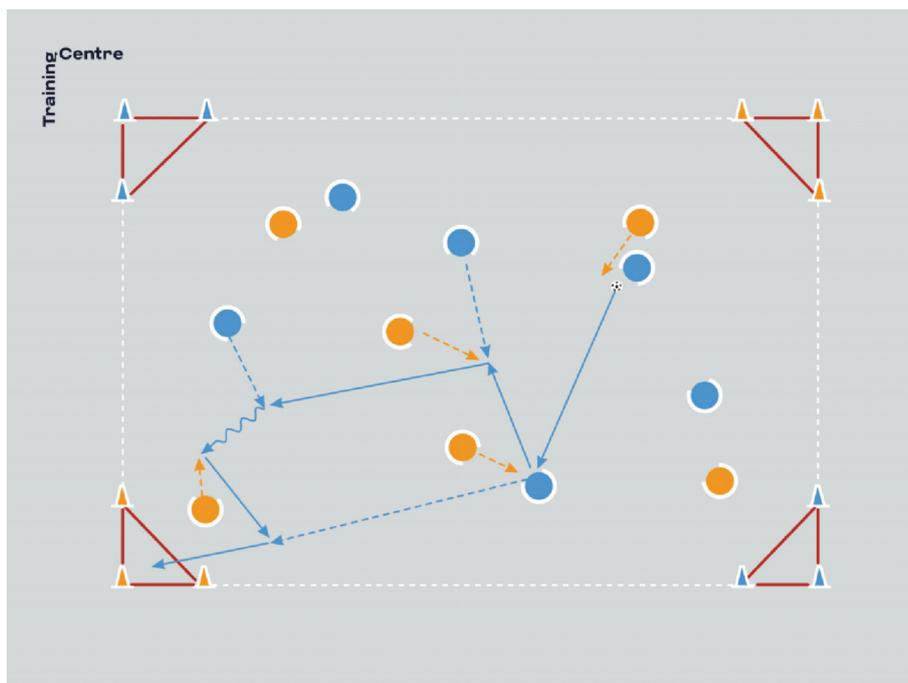
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Comment identifier une occasion de jouer vers une zone cible libre ?
- Pouvez-vous créer des espaces en équipe ?
- Les défenseurs doivent-ils essayer de récupérer le ballon ou de défendre les zones cibles ?
- Comment pouvez-vous empêcher l'équipe adverse de vous prendre le ballon ?

Conseils de sécurité

- Créez un espace de jeu sécurisé

MISE EN APPLICATION : 6 CONTRE 6, 4 BUTS DANS LES COINS



Organisation

- Formez des équipes de six joueurs (matches à 6 contre 6) et créez des mini-terrains avec un but situé dans chaque coin
- Pour commencer, chaque équipe peut marquer dans les 4 buts ; après chaque but marqué, le ballon revient à l'équipe qui l'a encaissé
- Le jeu peut ensuite être rendu plus contraignant si vous imposez à chaque équipe de ne plus pouvoir marquer que dans deux buts précis
- Le jeu peut aussi se jouer en diagonale, chaque équipe attaquant alors sur deux buts à la diagonale l'un de l'autre
- Laissez les joueurs s'auto-arbitrer

Comment rendre l'exercice plus facile

- Donnez un ou plusieurs joueurs supplémentaires à une équipe si vous êtes en nombre impair ou si une équipe est plus faible.

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Tous les joueurs doivent avoir touché le ballon avant que l'équipe puisse marquer
- Mettez une équipe en infériorité numérique
- Ajoutez des gardiens ou permettez au défenseur le plus proche du but d'utiliser ses mains

Bonnes questions à poser aux joueurs

- Comment identifier le meilleur but à viser ?
- Pouvez-vous vous répartir sur le terrain de manière à créer des espaces ?
- Êtes-vous capables de vous organiser rapidement en défense lorsque l'autre équipe récupère le ballon ?
- Comment pouvez-vous empêcher l'équipe adverse de vous prendre le ballon ??

Conseils de sécurité

- Créez un espace de jeu sécurisé