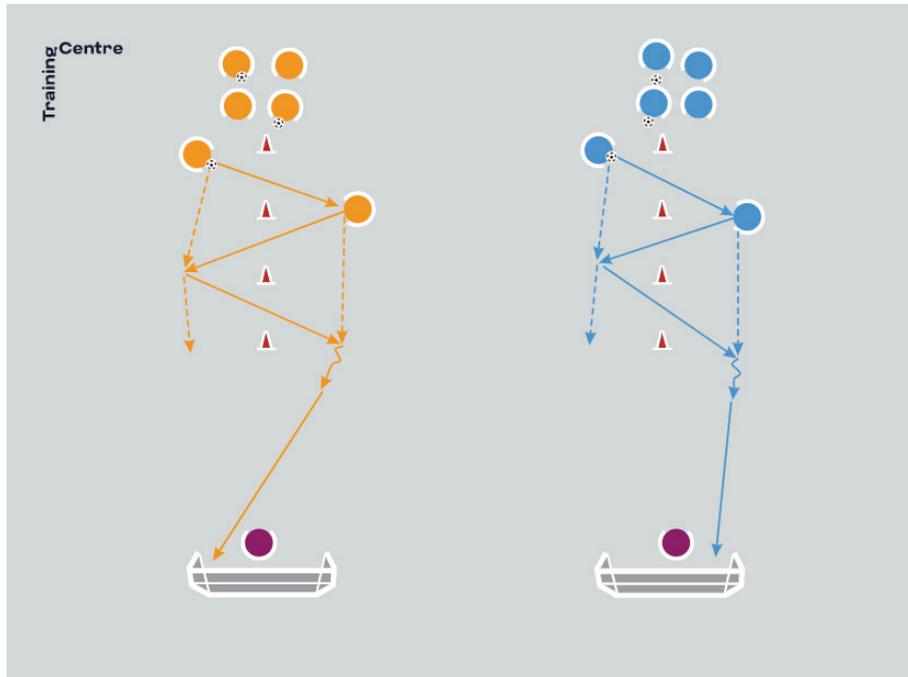


Renverser le jeu

ÉCHAUFFEMENT : 2 CONTRE 2, PASSES ET FINITION



Organisation

- Formez des équipes de six joueurs maximum et faites-leur faire la course par paires pour marquer un but
- Les paires se passent le ballon avant de frapper au but ; à chaque passage, la première équipe qui marque récolte deux points, tandis que l'autre équipe récolte un point en cas de but
- Les équipes doivent attendre le signal de l'entraîneur pour partir
- Rappelez aux joueurs qu'ils peuvent aussi marquer sur les deuxièmes ballons
- Encouragez les joueurs à faire preuve de respect les uns envers les autres et envers vous pendant l'échauffement

Comment rendre l'exercice plus facile

- Commencez sans gardiens pour que les équipes fassent la course afin de marquer dans un but vide

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Augmentez la distance de la passe et de la frappe, ainsi que le nombre de passes requises

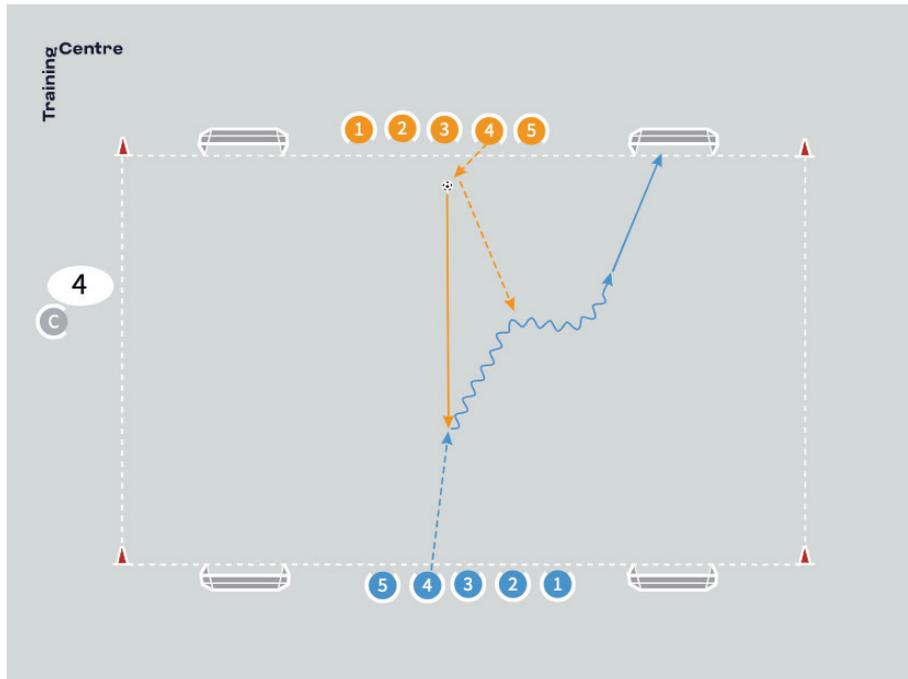
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous me montrer comment travailler à deux ?
- Pouvez-vous effectuer des passes en une touche ?
- Pouvez-vous suivre votre tir et jouer les ballons repoussés par le gardien ?

Conseils de sécurité

- Créez un espace de jeu sécurisé

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE : 1 CONTRE 1, QUATRE BUTS (SANS GARDIENS)



Organisation

- Formez deux équipes en nombre égal et attribuez un numéro aux joueurs de chaque équipe (par exemple 1-6 pour des 6 contre 6)
- Créez un terrain avec quatre buts (deux de chaque côté) et disposez les équipes l'une en face de l'autre, entre les deux buts
- Appelez un numéro : les joueurs concernés doivent courir sur le terrain et jouer un 1 contre 1.
- Vous pouvez également appeler un deuxième numéro, afin de générer un 2 contre 2
- Pour varier, appelez des numéros différents pour chaque équipe, afin de varier les oppositions (l'équipe 1 est le premier numéro, l'équipe 2 est le deuxième numéro)
- Encouragez les joueurs à faire preuve de respect les uns envers les autres et envers vous pendant l'activité

Comment rendre l'exercice plus facile

- Essayez de choisir un adversaire de même niveau pour chaque joueur

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Mettez au défi les joueurs les plus faibles de se mesurer aux meilleurs grâce aux numéros que vous choisissez
- Ajoutez un gardien dans chaque but, ou des gardiens « volants » chargés de protéger les deux buts d'un même côté

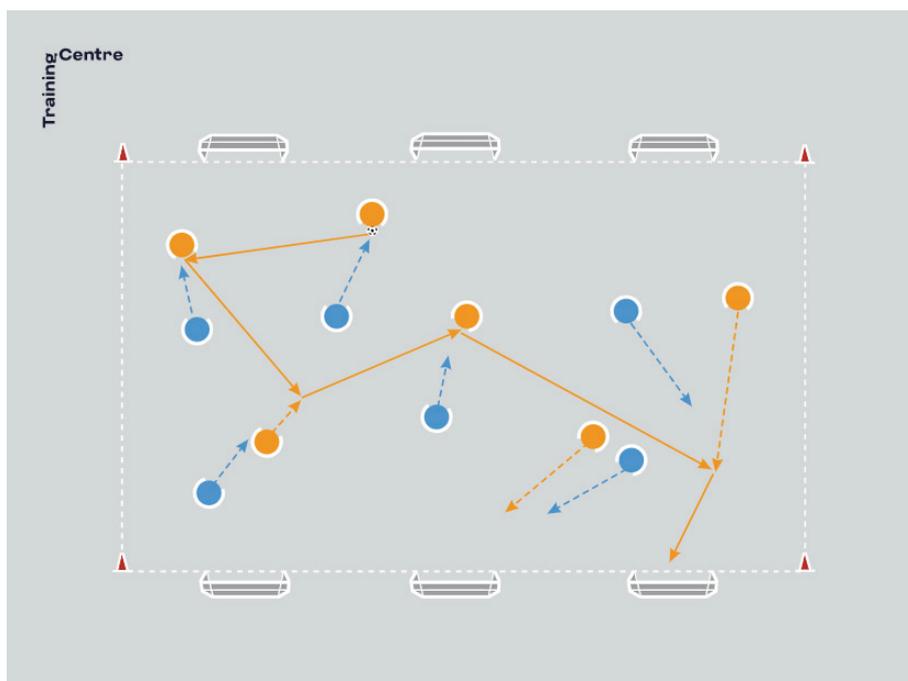
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous vous emparer du ballon en premier ?
- Pouvez-vous rester positif et attaquer ?
- Si vous n'êtes pas le premier sur le ballon, pouvez-vous être patient et essayer d'empêcher votre adversaire d'aller vers le but ou le retarder jusqu'à ce que vous ayez la possibilité d'intervenir et de lui prendre le ballon ?

Conseils de sécurité

- Assurez-vous que le terrain est dégagé avant d'appeler d'autres numéros
- Créez un espace de jeu sécurisé

MISE EN APPLICATION : 6 CONTRE 6, SIX BUTS (SANS GARDIENS)



Organisation

- Formez des équipes de six joueurs (matches à 6 contre 6) et créez des mini-terrains avec six buts situés face à face (trois de chaque côté)
- Pour commencer, chaque équipe peut marquer dans n'importe quel but ; après chaque but marqué, le ballon revient à l'équipe qui a encaissé le but
- Le jeu peut ensuite être rendu unidirectionnel en imposant à chaque équipe de ne marquer plus que sur trois buts
- Vous pouvez utiliser un deuxième ballon pour que deux matches se déroulent en même temps (les équipes ne marquent un point que si elles marquent avec les deux ballons)
- Laissez les joueurs arbitrer leurs propres matches Encouragez activement les autres joueurs à faire preuve de respect envers l'arbitre

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

- Mettez une équipe en infériorité numérique
- Les équipes doivent marquer dans un but en particulier, ou dans les différents buts en suivant un ordre précis
- 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 ?

Conseils de sécurité

- Créez un espace de jeu sécurisé