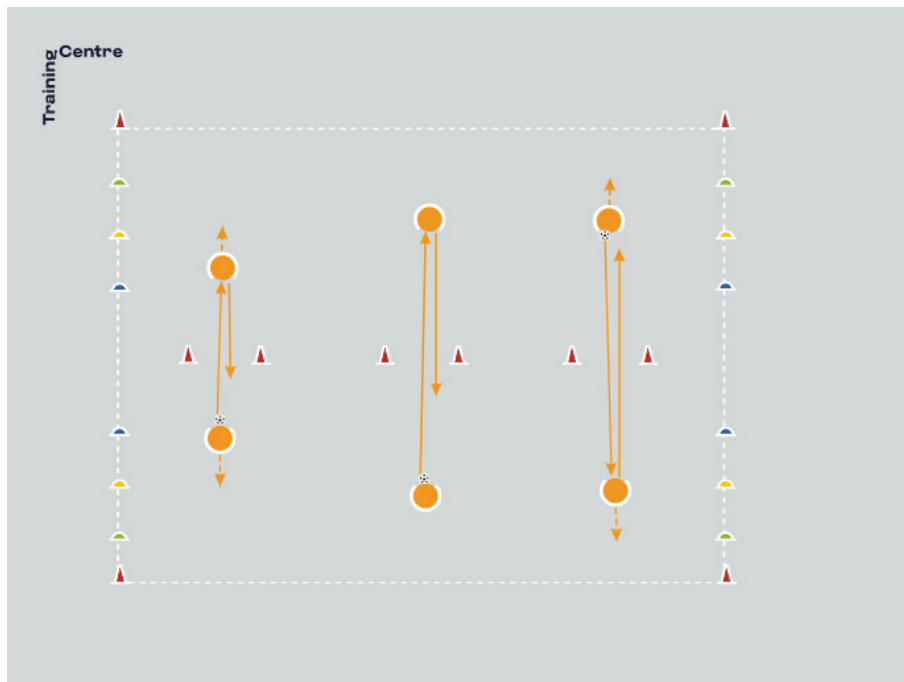


La dernière passe

ÉCHAUFFEMENT : 1 CONTRE 1, PASSES ET TIRS



Organisation

- Les deux joueurs jouent l'un face à l'autre et se passent le ballon à travers une porte centrale
- Les joueurs commencent à 1 m de chaque côté de la porte et reculent progressivement jusqu'à 6 m en continuant de se passer le ballon à travers la porte
- Si la passe est mal ajustée et que le ballon tape ou manque la porte, les joueurs retournent à la ligne des 1 m
- Le premier duo à atteindre les 6 m l'emporte

Comment rendre l'exercice plus facile

- Agrandissez l'intervalle

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Réduisez l'intervalle
- Demandez au duo le plus performant d'aller plus loin (par ex. 8 m) pour leur compliquer la tâche
- Demandez aux joueurs de faire uniquement des passes en une touche, ou de n'utiliser que leur mauvais pied

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 en ayant une bonne position du corps ?

Conseils de sécurité

- Créez un espace de jeu sécurisé

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE : 6 CONTRE 6, BALLE AU CAPITAINE, 2 BUTS



Organisation

- Formez deux équipes sur un terrain divisé en trois zones : 5 contre 5 dans la zone médiane et un « capitaine d'équipe » à chaque extrémité, qui est le seul à pouvoir marquer
- Les équipes doivent combiner pour passer le ballon à leur capitaine, qui tente ensuite de marquer
- Faites tourner le capitaine après chaque but ou frappe au but

Comment rendre l'exercice plus facile

- Aucun défenseur ne peut entrer dans la zone d'en-but

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Permettez à un défenseur de pénétrer dans la zone d'en-but pour empêcher le capitaine de marquer quand celui-ci reçoit le ballon
- Ajoutez un gardien à chaque extrémité du terrain

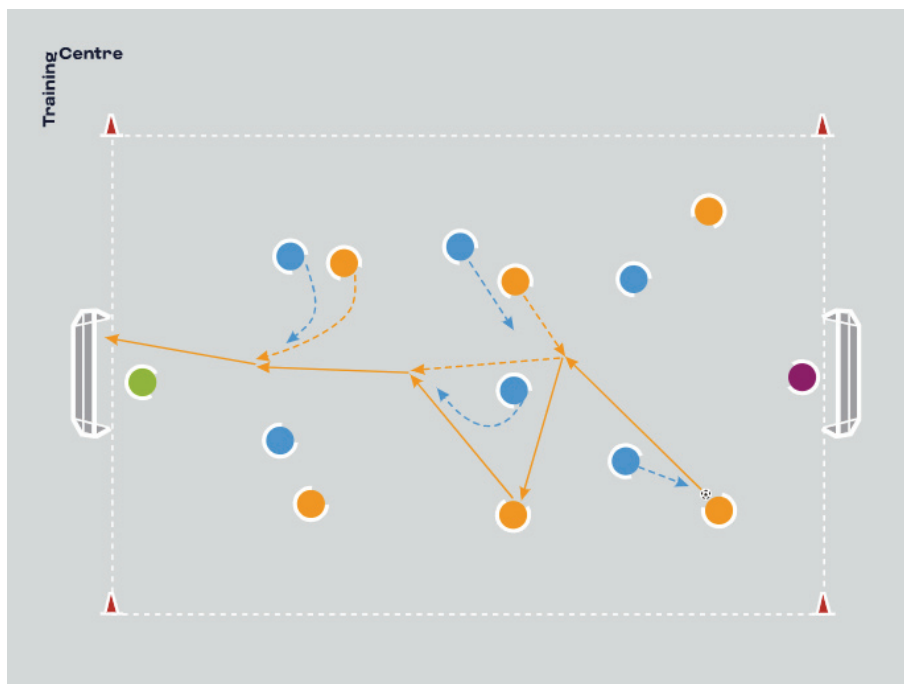
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous trouver le capitaine à l'aide d'une bonne passe ?
- (Au capitaine) Pouvez-vous vous déplacer pour vous rendre plus disponible ?
- (Au capitaine) Pouvez-vous marquer rapidement avant d'être attaqué par le défenseur ?

Conseils de sécurité

- Créez un espace de jeu sécurisé

MISE EN APPLICATION : 7 CONTRE 7, 2 BUTS



Organisation

- Formez plusieurs équipes de nombre égal et créez des mini-terrains pour disputer des matches à 7 contre 7 maximum
- Laissez vos joueurs jouer et encouragez-les à tester différents postes à chaque match.
- 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.
- Utilisez des grands buts

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Limitez le nombre de touches de balle
- Ajoutez de nouvelles contraintes ; par ex. obliger de marquer d'une certaine manière (en une touche, de la tête, reprise de volée, etc.)
- Mettez une équipe en infériorité numérique

Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous vous organiser en équipe ?
- Pouvez-vous passer dans les buts à tour de rôle ?
- Pouvez-vous fixer une condition concernant la façon dont chaque équipe doit marquer ses buts ?

Conseils de sécurité

- Créez un espace de jeu sécurisé