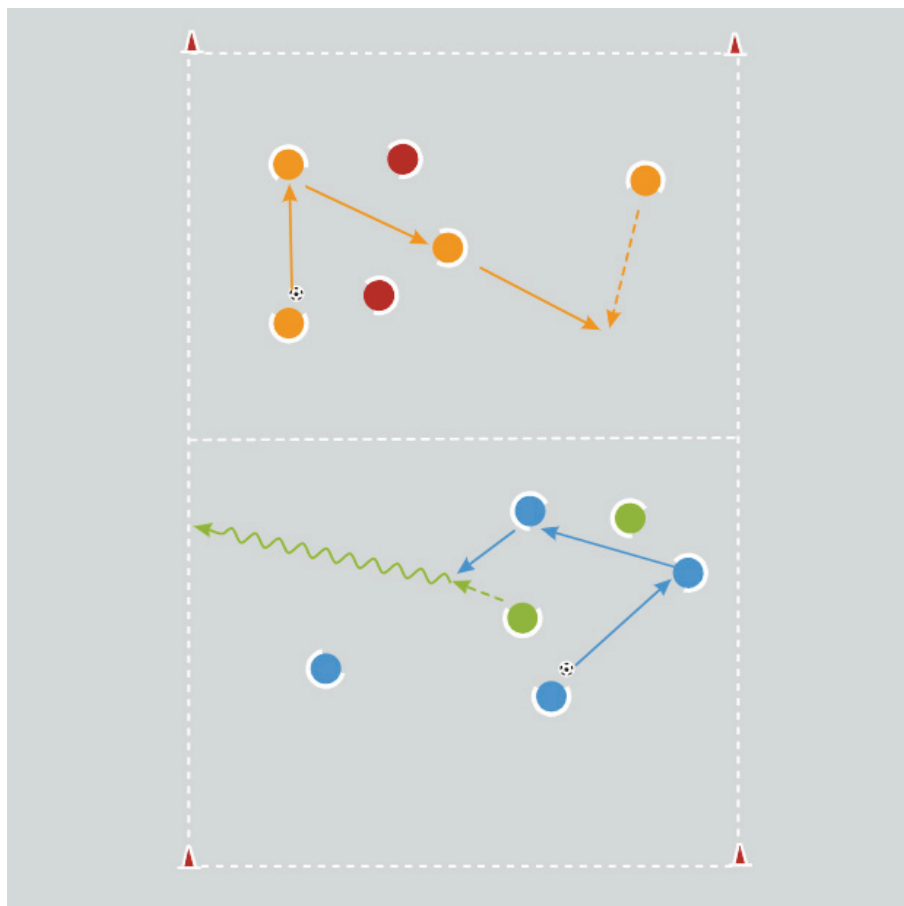


Utiliser l'avantage numérique

ÉCHAUFFEMENT : 4 CONTRE 2, SANS BUTS, EXERCICE DE POSSESSION ET DE LIGNES



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Formez des terrains pour jouer à 4 contre 2
- Les quatre attaquants essaient de conserver la possession et marquent un point s'ils enchaînent un certain nombre de passes à la suite
- Si les défenseurs récupèrent le ballon, ils essaient d'accélérer vers l'extérieur pour marquer un point en arrêtant le ballon sur la ligne de touche
- Faites tourner les joueurs afin qu'ils effectuent tous tous les exercices

Comment rendre le jeu plus facile

- Commencez à 4 contre 1 pour veiller à ce que les attaquants réussissent et prennent confiance

Comment rendre le jeu plus difficile

- Augmentez le nombre de passes minimum avant de marquer un point
- Jouez à une ou deux touche(s) de balle uniquement

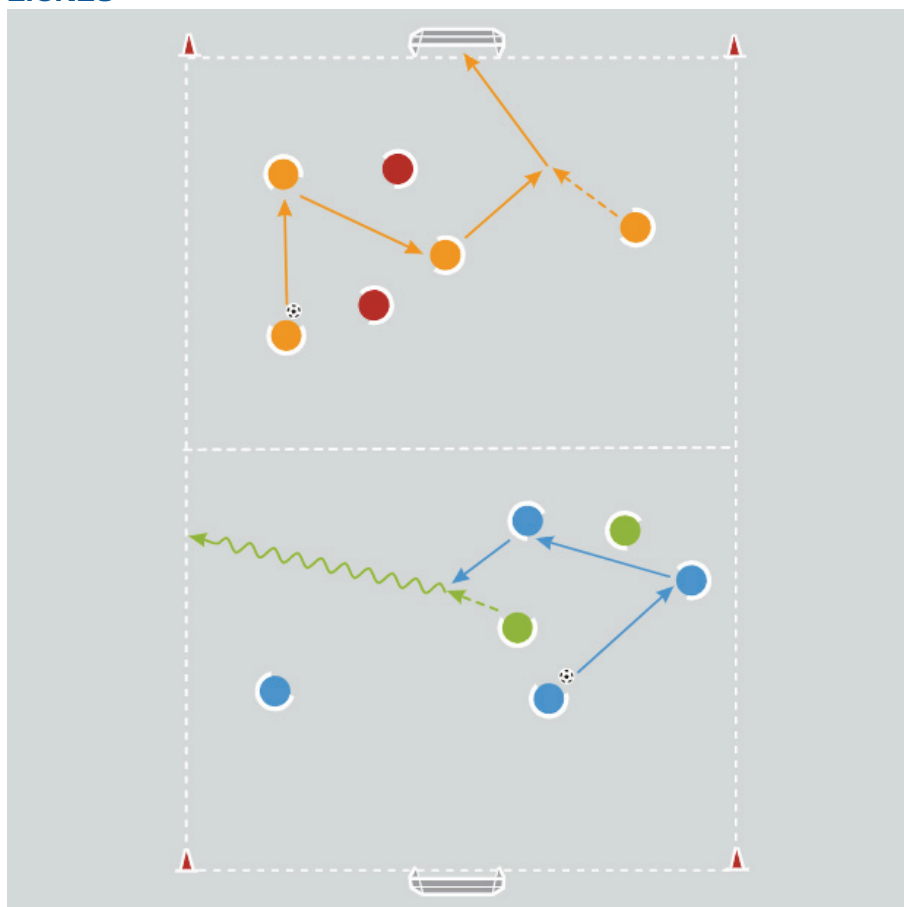
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Quand votre équipe a le ballon, que pouvez-vous faire pour aider vos coéquipiers ?
- Quel est l'avantage du jeu à une touche de balle ?
- Si un défenseur récupère le ballon, pouvez-vous l'empêcher d'emmener le ballon jusqu'à la ligne ?
- Comment avez-vous assumé vos responsabilités/devoirs pendant l'activité ?
- Comment vous êtes-vous comporté ?

Conseils de sécurité

- Créez une zone de sécurité entre les terrains

ÉVOLUTION TECHNIQUE : 4 CONTRE 2, UN BUT, EXERCICE DE LIGNES



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Faites un jeu à thème à 4 contre 2 sur un but
- Les quatre attaquants essaient de conserver la possession et de marquer un but
- Si les défenseurs récupèrent le ballon, ils essaient d'accélérer vers l'extérieur pour marquer un point en arrêtant le ballon sur la ligne de touche
- Assurez-vous que les attaquants prennent conscience qu'ils doivent défendre dès qu'ils perdent la balle
- Faites tourner afin que tous les joueurs effectuent tous les exercices

Comment rendre le jeu plus facile

- Commencez à 4 contre 1 pour veiller à ce que les attaquants réussissent et prennent confiance

Comment rendre le jeu plus difficile

- Les attaquants doivent réaliser un certain nombre de passes pour pouvoir marquer un point
- Ajoutez un gardien de but fixe ou permettez aux défenseurs d'effectuer des arrêts à la main

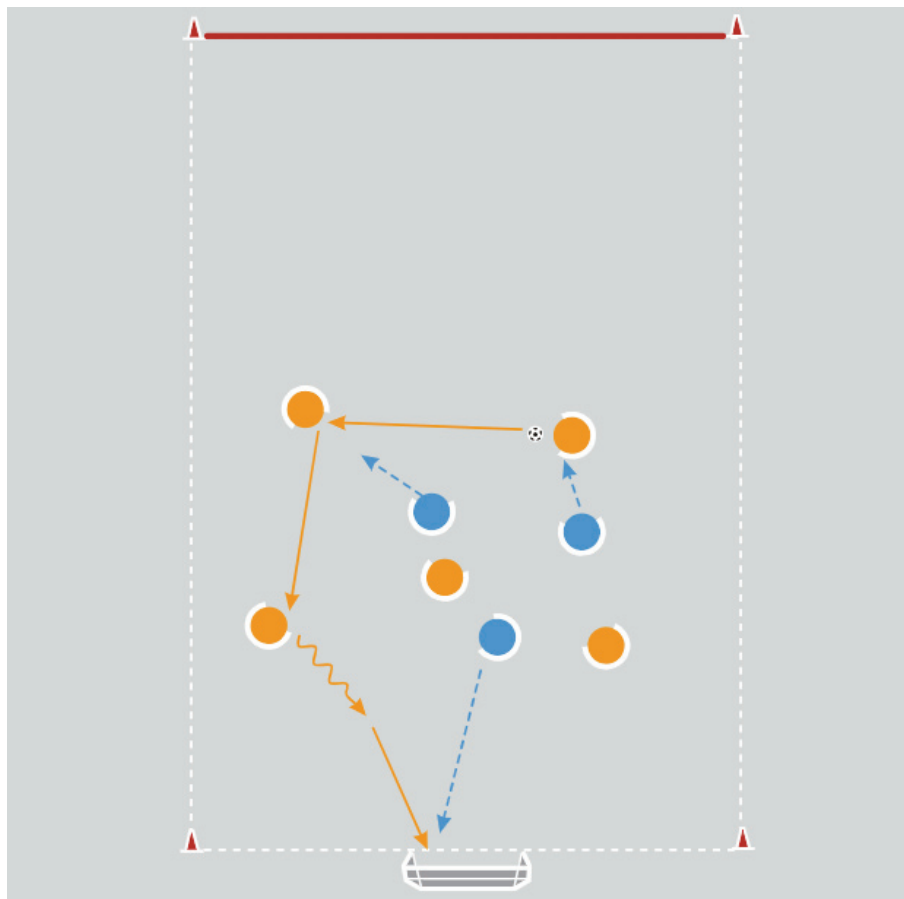
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Comment compliquer la vie de l'équipe en défense ?
- Montrez-moi comment vous démarquer pour recevoir une passe ?
- Lorsque vous récupérez le ballon en tant que défenseurs, pouvez-vous rapidement aller jusqu'à la ligne ?
- Comment avez-vous assumé vos responsabilités/devoirs pendant l'activité ?
- Comment vous êtes-vous comporté ?

Conseils de sécurité

- Assurez-vous de changer les défenseurs régulièrement

MISE EN APPLICATION: 5 CONTRE 3, UN BUT AVEC GARDIEN, EXERCICE DE LIGNES



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Faites un jeu à thème à 5 contre 3 sur un but
- Les cinq attaquants essaient de conserver la possession et de marquer un but ; le dernier défenseur peut faire office de gardien de but
- Si les défenseurs récupèrent le ballon, ils essaient d'accélérer vers l'extérieur pour marquer un point en arrêtant le ballon sur la ligne de touche
- Assurez-vous que les attaquants prennent conscience qu'ils doivent défendre dès qu'ils perdent la balle
- Faites tourner les joueurs afin qu'ils effectuent tous les exercices

Comment rendre le jeu plus facile

- Commencez à 5 contre 2 pour veiller à ce que les attaquants réussissent et prennent confiance

Comment rendre le jeu plus difficile

- Les attaquants doivent réaliser un certain nombre de passes pour pouvoir marquer un point

Bonnes questions à poser aux joueurs

- Comment compliquer la vie de l'équipe en défense ?
- Montrez-moi comment démarquer pour recevoir une passe ?
- Lorsque vous récupérez le ballon en tant que défenseurs, pouvez-vous rapidement aller jusqu'à la ligne ?
- Comment avez-vous assumé vos responsabilités/devoirs pendant l'activité ?
- Comment vous êtes-vous comporté ?

Conseils de sécurité

- Assurez-vous de changer les défenseurs régulièrement