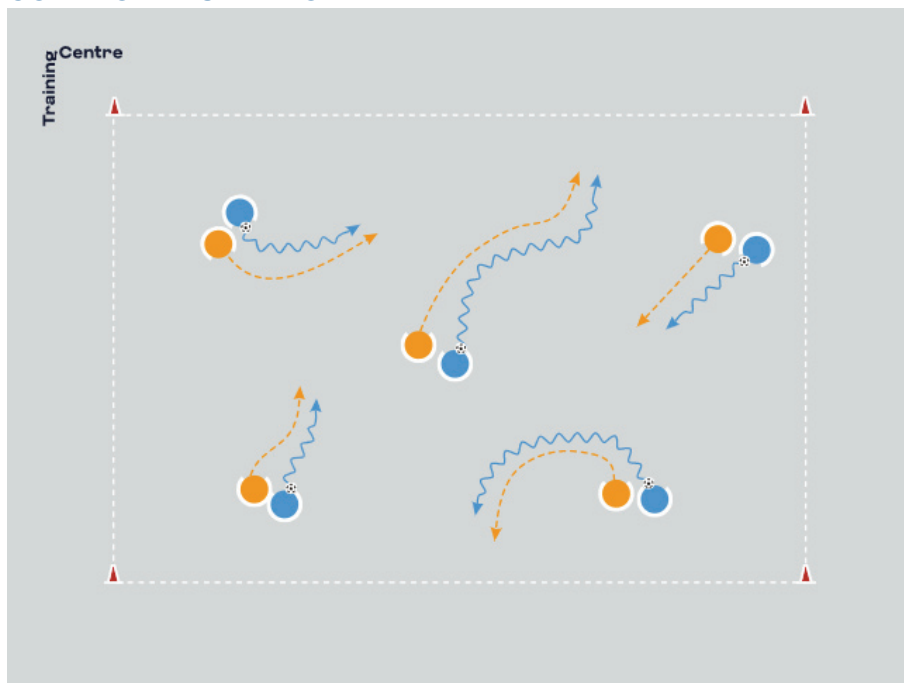


L'importance de la communication

ÉCHAUFFEMENT : CONFIANCE, COMMUNICATION ET CONTRÔLE DU BALLON



Organisation

- Les joueurs travaillent par deux en mettant à tour de rôle un bandeau sur leurs yeux.
- Guidé par son partenaire, le joueur portant le bandeau essaye de contrôler et de conduire doucement la balle.
- Encouragez le joueur aux yeux bandés à bien sentir le ballon et à le garder près de lui.
- Pendant ce temps, son partenaire le guide en lui indiquant les obstacles et joueurs éventuels.
- Le joueur sans bandeau joue un rôle essentiel pour son partenaire, qu'il guide et encourage tout au long de l'exercice.

Comment rendre l'exercice plus facile

- Élargir le terrain pour que les joueurs s'évitent plus facilement.

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Réduire le terrain.
- Le joueur au bandeau peut se déplacer plus rapidement avec le ballon et tenter d'atteindre une cible ou de marquer un but.

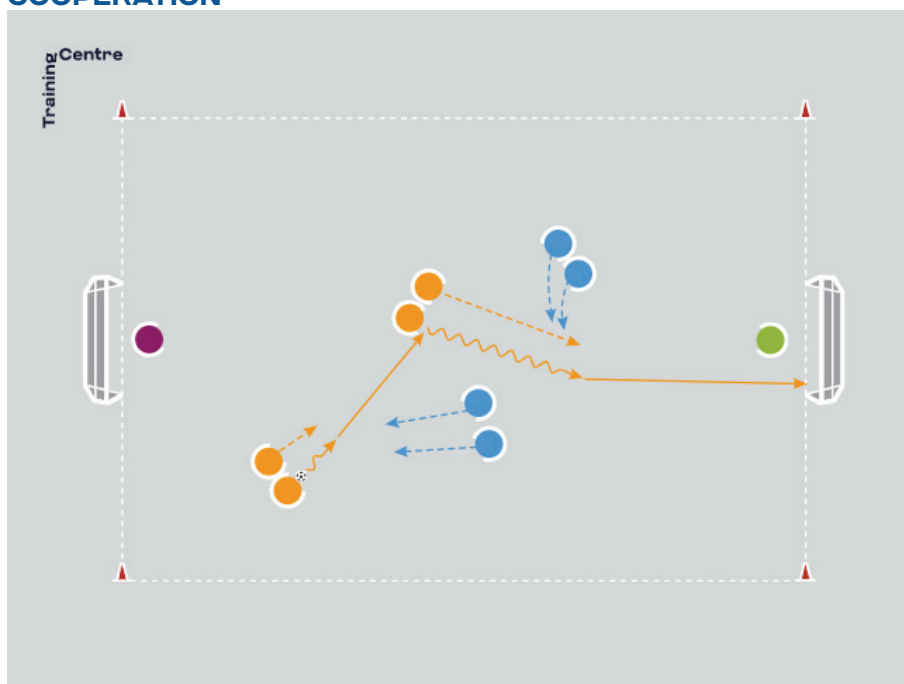
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Que ressent-on lorsqu'on se laisse totalement guider par son partenaire ?
- Pourquoi est-il important que votre partenaire soit un bon guide ? Quel est le rôle d'un guide ?
- Comment votre guide doit-il communiquer ?

Conseils de sécurité

- Les joueurs au bandeau doivent toujours être accompagnés d'un guide.
- Chaque joueur doit jouer le jeu et accepter de se laisser guider par son partenaire.

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE : ESPRIT D'ÉQUIPE ET COOPÉRATION



Organisation

- Les joueurs jouent un match à taille réduite avec trois équipes de deux, plus les gardiens.
- Les joueurs aux yeux bandés doivent toujours tenir la main de leur guide.
- Les joueurs aux yeux bandés sont guidés verbalement par leur partenaire en direction du ballon et du but.
- Seuls les joueurs aux yeux bandés peuvent toucher le ballon.
- Les guides ne doivent pas tracter leurs partenaires.
- Donnez à chaque joueur l'opportunité de porter le bandeau et d'être guidé.

Comment rendre l'exercice plus facile

- Vous pouvez démarrer avec moins de paires sur le terrain, en 1 contre 1 ou en 2 contre 2 (paires).
- Réduisez le terrain.
- Utilisez un ballon sonore.

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Élargissez le terrain.
- Les guides n'ont pas le droit de parler ; seuls les gardiens peuvent communiquer.

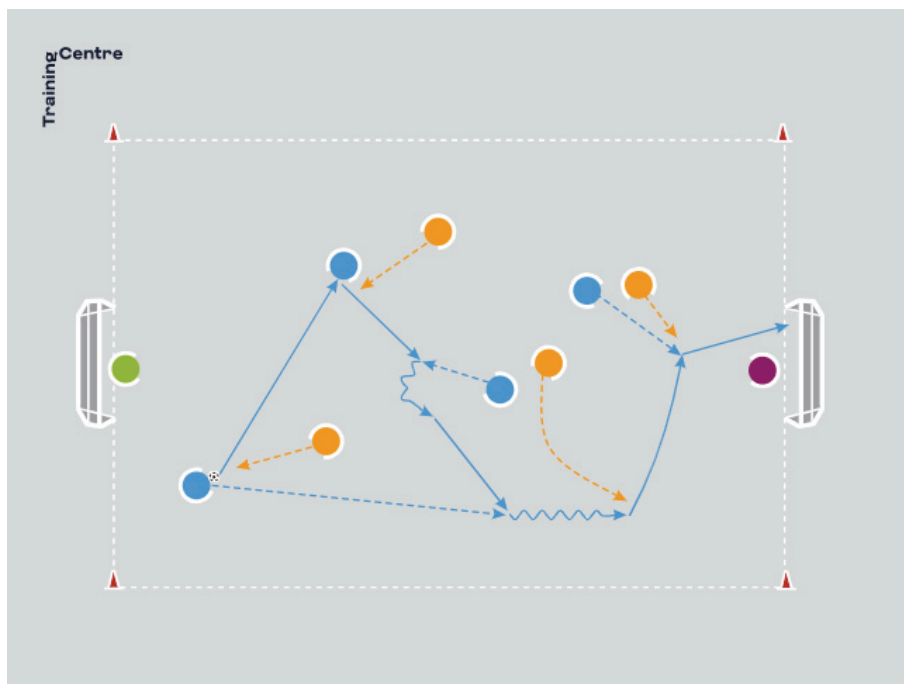
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Que ressent-on lorsqu'on se laisse guider ?
- Comment aimeriez-vous être aidé ?
- Comment suivre un bon guide ?

Conseils de sécurité

- Les joueurs aux yeux bandés doivent toujours tenir la main de leur guide.
- Chaque joueur doit jouer le jeu et accepter de se laisser guider par son partenaire.

MISE EN APPLICATION : APPRENDRE À GUIDER ET À ÊTRE GUIDÉ (MATCH SUR TERRAIN RÉDUIT)



Organisation

- Répartissez les joueurs en plusieurs équipes de nombre égal (5 joueurs maximum) et délimitez des mini-terrains pour la tenue de matches.
- Laissez vos joueurs jouer.
- Apprenez à travers le jeu et les différents défis de chaque nouvelle opposition.
- Demandez aux joueurs de désigner un capitaine pour chaque équipe. Il n'y a pas d'arbitre ; les deux capitaines doivent donc coopérer afin que les règles soient respectées.
- Expliquez à vos joueurs que, si le rôle de meneur leur sera parfois confié par une figure d'autorité, ils devront parfois prendre les rênes par eux-mêmes. En grandissant, ils se retrouveront de plus en plus souvent dans des situations sans cette figure d'autorité, où ils seront amenés à s'affirmer.
- Changez régulièrement le capitaine dans chaque équipe de sorte que chaque joueur fasse l'expérience du rôle de meneur et ait l'occasion de faire appliquer les règles.

Comment rendre l'exercice plus facile

- Une équipe peut être en supériorité numérique si vous avez un nombre impair ou une équipe plus faible.

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Limitez le nombre de touches de balle.
- Proposez des règles particulières pour le jeu – pour marquer, par exemple.

Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous vous organiser en équipe ?
- Qu'est-ce que ça fait de jouer sans arbitre ? Comment s'affirmer comme meneur dans le sport et en dehors ?
- Qu'est-ce que ça fait d'être capitaine ? Qu'est-ce que ça fait de suivre les indications d'un de vos coéquipiers devenu capitaine ?

Conseils de sécurité

- Ménagez des zones de sécurité entre chaque terrain et faites des pauses boissons si nécessaire.
- Chaque joueur doit jouer le jeu et accepter de se laisser guider par son partenaire