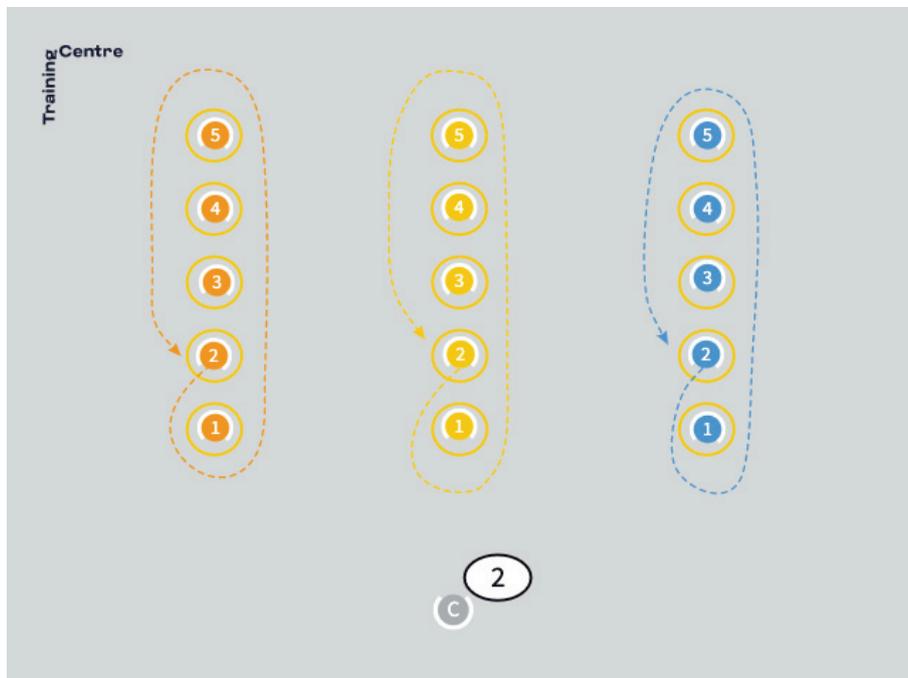


Trouver l'ouverture

ÉCHAUFFEMENT : ATELIERS DE RELAIS LUDIQUES



Organisation

- Formez quatre équipes et attribuez un nombre à chaque joueur
- L'entraîneur annonce des numéros dans un ordre aléatoire ; les joueurs doivent alors effectuer une série de mouvements spécifiques autour de leurs coéquipiers
- Le premier joueur de retour à son point de départ rapporte un point à son équipe
- Ajoutez un ballon, de façon à ce que les joueurs puissent aussi marquer des buts
- Faites preuve d'imagination pour choisir les mouvements et encouragez l'esprit d'équipe
- Observez attentivement le déroulement de l'atelier au cas où des joueurs chercheraient à « tricher ». Dans ce cas, interrompez l'exercice et entamez une discussion sur la nécessité de respecter les règles et de ne pas céder à la tentation

Comment rendre l'exercice plus facile

- Les joueurs passent dans l'ordre numérique ou selon leur place dans la queue

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Écartez les lignes pour augmenter la distance à parcourir

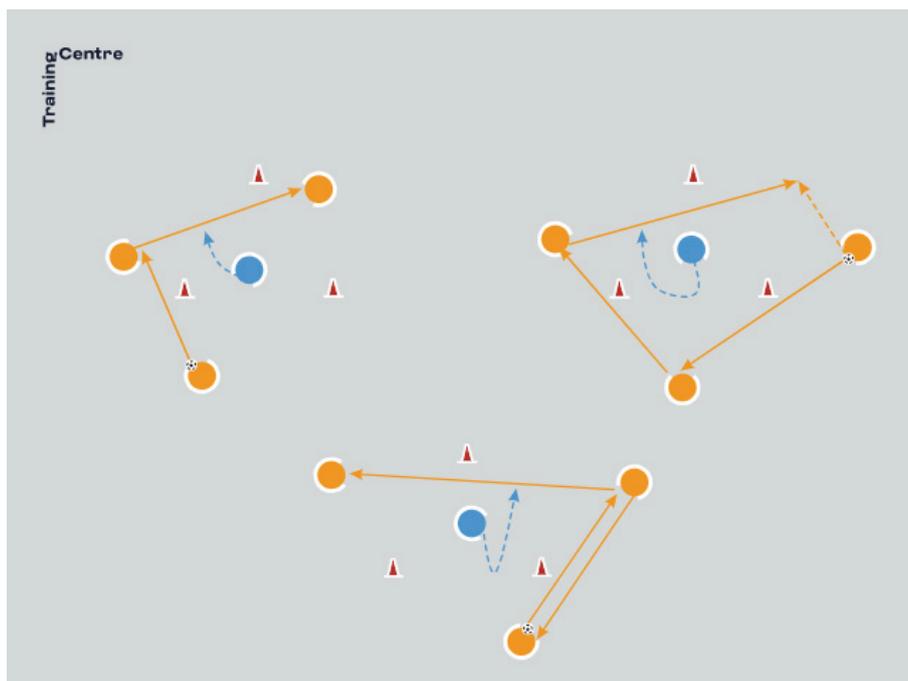
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Avez-vous écouté attentivement les annonces ?
- Pouvez-vous encourager vos coéquipiers ?
- Avez-vous envisagé de sauter des étapes ou de ne pas respecter les règles pour gagner ?
- Votre équipe peut-elle être pénalisée si vous ne respectez pas les règles ? Qu'est-ce qui peut se passer ?

Conseils de sécurité

- Créez une zone de sécurité entre chaque équipe de façon à éviter les collisions

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE : PASSER, MARQUER, ARRÊTER



Organisation

- Formez des groupes de quatre et disposez-les en carré autour de buts triangulaires
- Les groupes jouent en 3 contre 1 autour du triangle ; il est possible de marquer en passant par n'importe quel côté
- Le gardien doit suivre le ballon et protéger le côté exposé
- Chaque joueur occupe le poste de gardien pendant une minute avant de céder sa place à un autre joueur
- Observez attentivement le déroulement de l'atelier au cas où des joueurs chercheraient à « tricher » Dans ce cas, interrompez l'exercice et entamez une discussion sur la nécessité de respecter les règles et de ne pas céder à la tentations

Comment rendre l'exercice plus facile

- Élargissez la zone de jeu et le triangle
- Les joueurs peuvent lancer le ballon à la main ou le faire rouler dans le but

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Seul le jeu au pied est autorisé
- Limitez le nombre de touches de balle autorisées par joueur

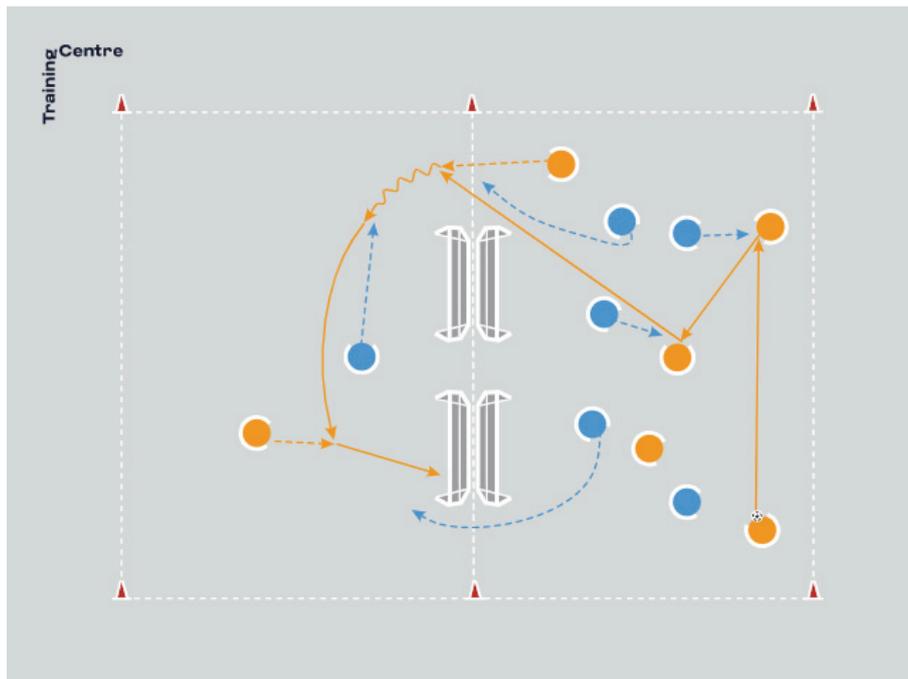
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Comment vous y êtes-vous pris pour faire tourner le ballon dans votre carré ?
- Comment garder le contrôle pendant l'exercice ?
- Pourquoi est-il important de rester calme ?

Conseils de sécurité

- Créez un espace sécurisé pour jouer

APPLICATION DU JEU : MATCHES À EFFECTIFS RÉDUITS POUR CRÉER DES ESPACES



Organisation

- Formez deux équipes de 6 et installez quatre buts dos à dos, au milieu du terrain
- Dans un premier temps, les équipes peuvent marquer dans n'importe quel but
- Encouragez les joueurs à utiliser les deux moitiés de terrain
- Demandez ensuite aux équipes de marquer uniquement dans les buts côte à côte, pour les inciter à faire passer le jeu d'un côté à l'autre
- Enfin, demandez aux équipes de marquer dans des buts placés en diagonale, afin de juger leur capacité à repérer les espaces libres
- Observez attentivement le déroulement de l'atelier au cas où des joueurs chercheraient à « tricher ». Dans ce cas, interrompez l'exercice et entamez une discussion sur la nécessité de respecter les règles et de ne pas céder à la tentation

Comment rendre l'exercice plus facile

- Commencez par diviser le terrain en deux, avec un 3 contre 3 dans chaque moitié et deux ballons. Passez ensuite à un ballon et invitez les joueurs à utiliser tout le terrain

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Chaque équipe peut désigner un gardien de but dans chaque moitié de terrain ou le joueur le plus près du but peut utiliser ses mains

Bonnes questions à poser aux joueurs

- Comment avez-vous fait pour trouver des espaces et vous démarquer ?
- Où sont les espaces dans lesquels servir vos coéquipiers dans de bonnes conditions ?
- Quand votre équipe n'a pas le ballon, quelles sont les zones à défendre ??

Conseils de sécurité

- Créez un espace sécurisé pour jouer