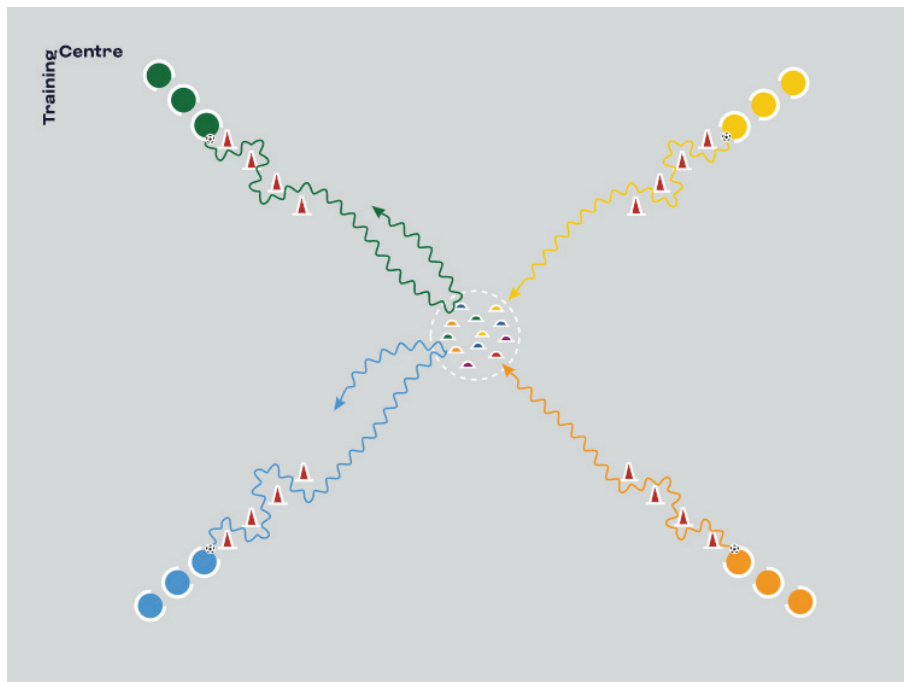


Dribble maîtrisé



ÉCHAUFFEMENT : COURSE DE RELAIS



Organisation

- Formez quatre équipes, une à chaque angle d'un carré
- Tour à tour, les joueurs passent à travers les cônes pour prendre un autre au milieu avant de retourner vers le joueur suivant du relais
- Ensuite, chaque joueur répète l'opération tout en conduisant un ballon
- Puis chaque joueur répète l'opération tout en conduisant deux ballons
- Il doit s'agir d'une course de relais à chaque fois – privilégiez la créativité dans le choix des différentes tâches et des exercices
- L'équipe avec le plus grand nombre de cônes l'emporte

Comment rendre l'exercice plus facile

- Les joueurs commencent sans ballon, en courant simplement et en effectuant des exercices d'agilité
- Faites-les aussi courir à reculons

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Augmentez la distance entre les cônes et la taille du carré
- Ajoutez des obstacles ou des exercices avant que les joueurs atteignent le milieu

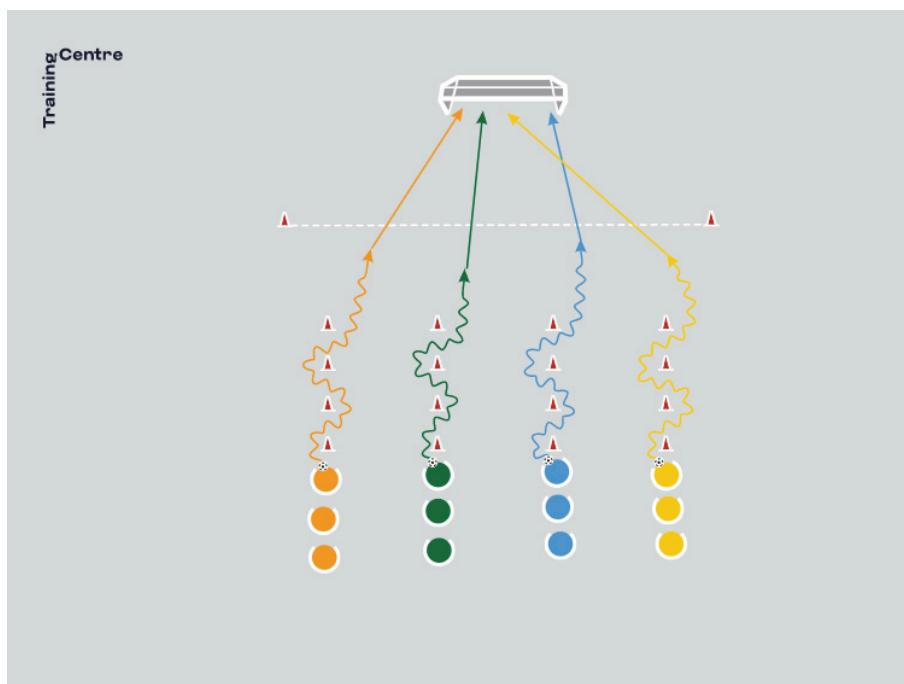
Bonnes questions à poser aux enfants

- Pouvez-vous me montrer à quelle vitesse vous arrivez à conduire le ballon en conservant sa maîtrise ?
- Pouvez-vous me montrer comment vous faites pour vous retourner avec le ballon pour rejoindre votre coin ?
- Pouvez-vous garder la tête haute quand vous conduisez le ballon, de façon à pouvoir éviter les autres joueurs ?

Conseils de sécurité

- Un seul joueur à la fois pour chaque équipe

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE : COURSE POUR MARQUER



Organisation

- Des équipes de nombre égal font la course pour marquer en premier
- Créez un exercice physique à effectuer avant de pouvoir marquer avec un lancer
- Différentes manières de marquer : en lançant le ballon, en le volleyant avec les mains, de la tête depuis les mains
- Tous les joueurs d'un même équipe sont maintenant des gardiens – l'exercice se transforme en compétition
- Quelle équipe concède le moins de buts ou en marque le plus ?

Comment rendre l'exercice plus facile

- Commencez sans gardiens : les tirs se font sur un but vide

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Faites tirer les joueurs de plus loin
- Utilisez un but plus petit
- Autorisez chaque équipe à désigner un défenseur / stoppeur

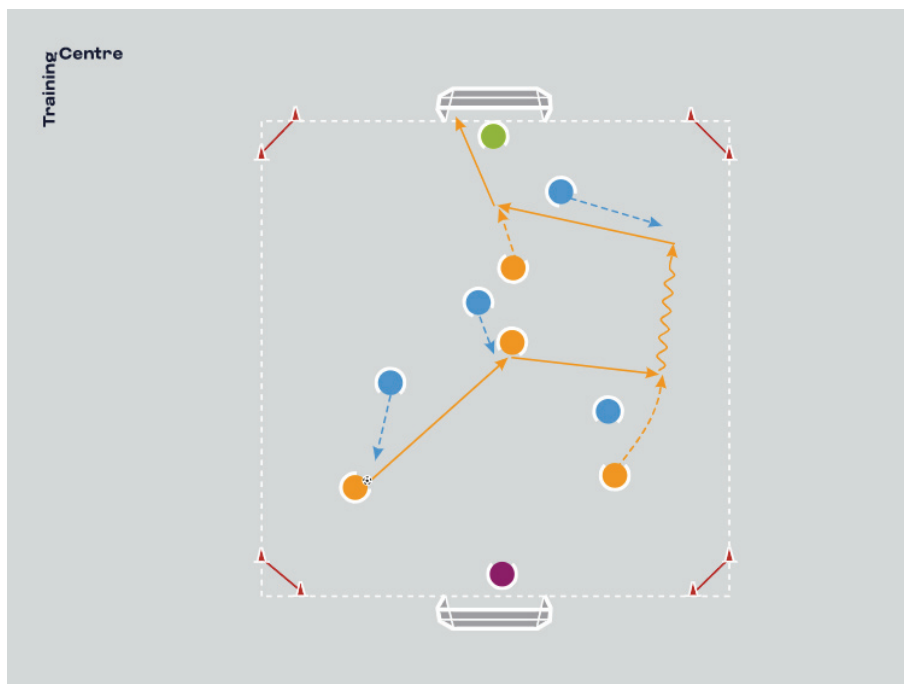
Bonnes questions à poser aux enfants

- Pouvez-vous me montrer votre meilleure technique pour réussir à cadrer vos tirs ?
- Pouvez-vous essayer de mettre votre corps en opposition au ballon quand vous jouez dans les buts ?
- Pouvez-vous marquer après un rebond du ballon

Conseils de sécurité

- Un seul joueur à la fois pour chaque équipe

MISE EN APPLICATION : 5 CONTRE 5 AVEC UN BUT AU CENTRE ET DEUX MINI-BUTS DANS LES COINS POUR CHAQUE ÉQUIPE



Organisation

- Organisez un 5 contre 5 avec un but au centre et deux mini-buts dans les coins pour chaque équipe
- Un seul gardien dans le but au centre
- Les équipes inscrivent trois points lorsqu'elles marquent dans le but au centre et un point lorsqu'elles marquent dans les buts dans les coins
- Encouragez les joueurs à essayer de repérer les meilleures occasions de marquer et de comprendre à quel endroit il faut attaquer dans l'espace

Comment rendre l'exercice plus facile

- Envisagez de jouer à 5 contre 5 sans gardien pour commencer
- Une équipe peut être en supériorité numérique

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Remplacez le but au centre avec gardien par un mini-but
- Le gardien peut protéger les trois buts, ce qui en fait un gardien mobile

Bonnes questions à poser aux enfants

- Où y a-t-il de l'espace pour vous permettre d'attaquer ?
- Pouvez-vous travailler en équipe pour mieux attaquer sur tout le front ?
- Quelles sont vos priorités quand vous êtes l'équipe qui défend ?

Conseils de sécurité

- Créez des zones de sécurité entre terrains supplémentaires