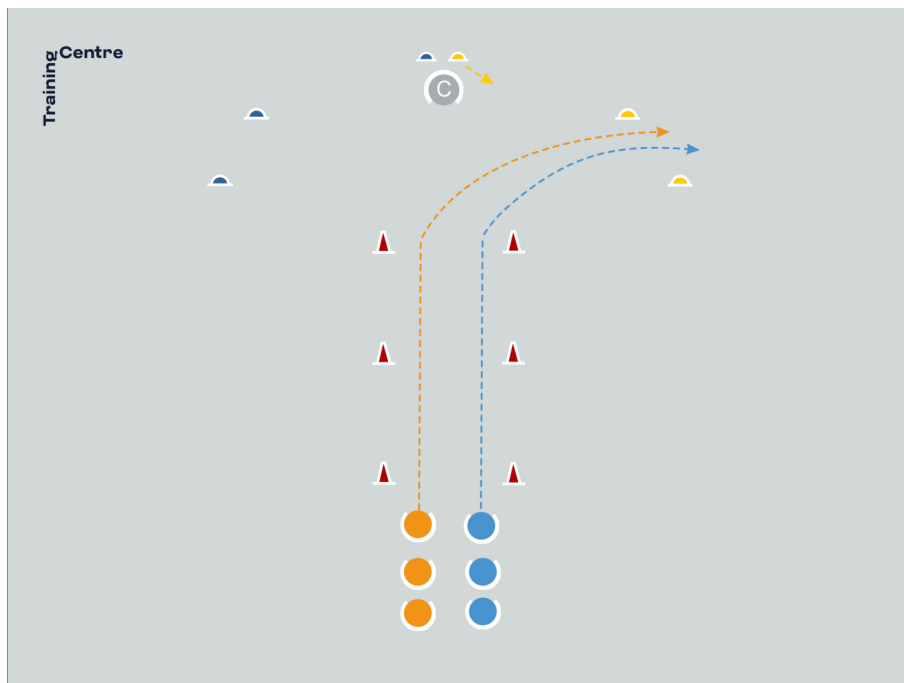


Utiliser un avantage numérique

ÉCHAUFFEMENT : VITESSE ET RÉACTION



Organisation

- Répartissez les joueurs en deux équipes et disposez-les par paires le long de la ligne du milieu
- Installez des cônes de trois couleurs différentes
- Choisissez une couleur, vers laquelle le duo devra courir
- Variez les positions de départs et les modes de déplacement autorisés
- Attribuez des points aux joueurs qui atteignent les cônes les premiers
- Faites tourner les duos de façon à ce que chaque joueur puisse se mesurer à différents adversaires
- Introduisez le ballon à travers des conduites de balle et des dribbles

Comment rendre l'exercice plus facile

- Pour commencer, autorisez les joueurs à courir seuls au lieu de se mesurer à un adversaire

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Placez les cônes plus loin de la ligne du milieu
- Demandez aux joueurs de couvrir davantage de points
- Autorisez les joueurs à se déplacer de différentes façons
- Invitez les joueurs à refaire l'exercice avec un ballon au pied ou à la main

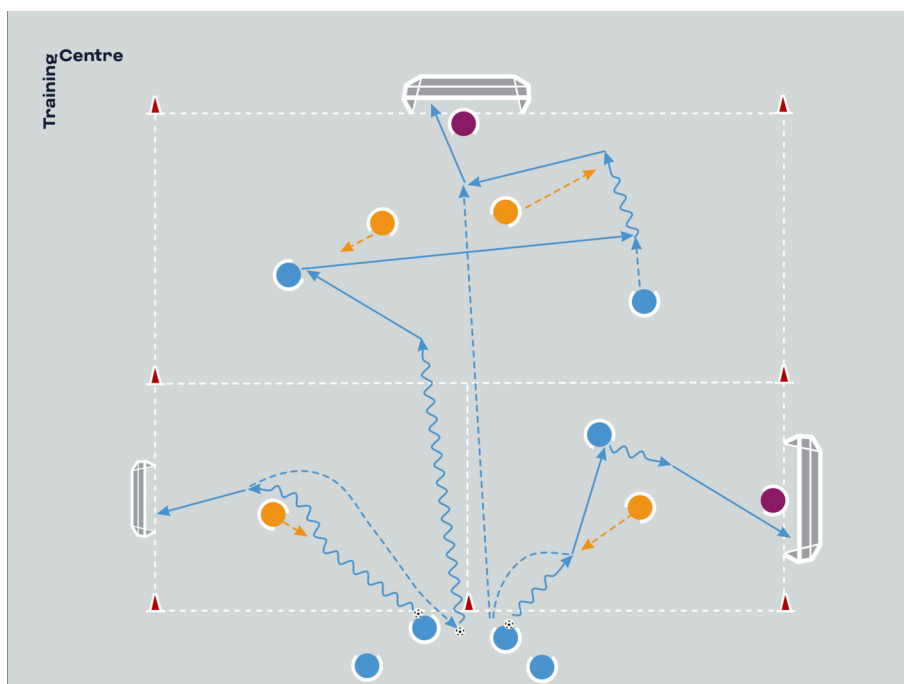
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous réagir plus vite que votre adversaire lorsque vous voyez la couleur ?
- Pouvez-vous bouger vos bras rapidement pour gagner de la vitesse ?
- Pouvez-vous faire de petites foulées au début de votre course ?

Conseils de sécurité

Créez un espace de jeu sécurisé

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE : PLUSIEURS PETITS MATCHES



Organisation

- Définissez trois zones de jeu et créez deux équipes
- Répartissez les joueurs de l'équipe qui attaque dans les différentes zones : 1 contre 1, 2 contre 1 et 4 contre 2. Laissez le jeu se développer pendant trois minutes et voyez combien de buts l'équipe qui attaque peut marquer avant d'inverser les rôles ; faites le total à l'issue du temps imparti
- Ajustez le nombre de joueurs sur chaque zone de jeu en fonction de la taille de votre groupe

Comment rendre l'exercice plus facile

- Autorisez un surnombre offensif dans chaque zone

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Mettez les défenseurs au défi en plaçant moins d'attaquants que de défenseurs dans chaque zone

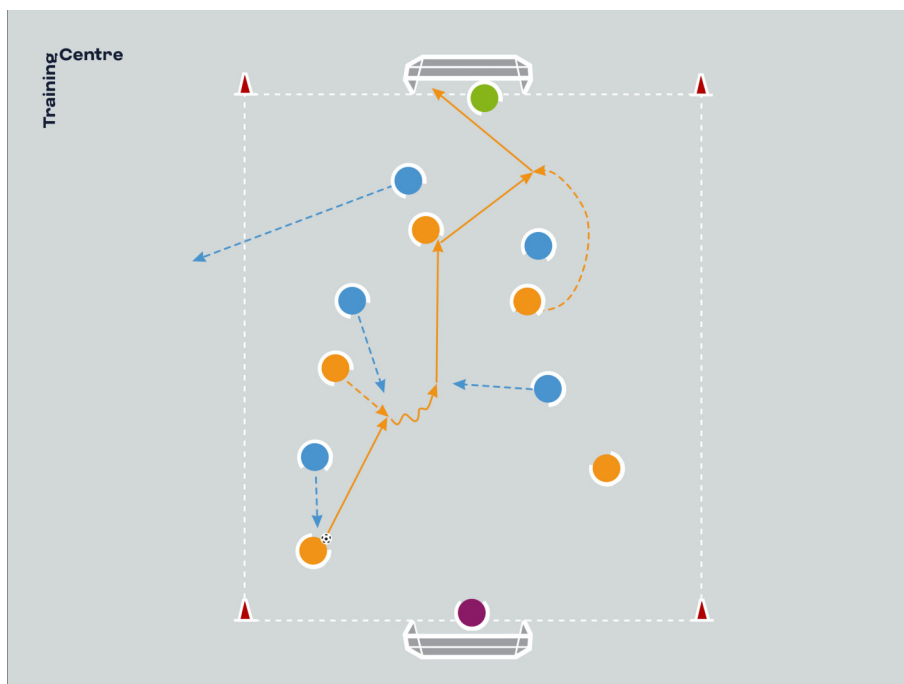
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Quelle zone avez-vous trouvée la plus difficile ? Laquelle était la plus amusante ? Sont-elles toutes équivalentes ?
- Collectivement, quelle est la meilleure façon de procéder pour prendre l'avantage ?
- Est-il plus facile de marquer ou d'empêcher les buts ?

Conseils de sécurité

- Créez un espace de jeu sécurisé

APPLICATION DU JEU : 5 CONTRE 5 PLUS GARDIENS



Organisation

- Formez deux équipes avec des gardiens et commencez avec six ou sept joueurs par équipe
- Appliquez les règles habituelles, mais lorsqu'une équipe encaisse un but, elle perd un joueur. Les équipes doivent choisir rapidement quel joueur quitte le terrain, puis faire le maximum pour marquer le prochain but. Rappelez que tout le monde doit s'amuser et qu'à ce titre, le choix du joueur à sacrifier doit se faire de façon respectueuse et juste. Si possible, laissez aux joueurs le temps de chercher une stratégie ensemble.
- L'exercice se poursuit jusqu'à ce qu'une équipe n'ait plus aucun joueur.
- Recommencez l'exercice, mais mélangez les équipes ou autorisez l'équipe perdante à tenter de prendre sa revanche.

Comment rendre l'exercice plus facile

- L'une des équipes commence en supériorité numérique.

Comment rendre l'exercice plus difficile

- L'une des équipes commence en infériorité numérique.

Bonnes questions à poser aux joueurs

- En quoi est-ce important de marquer en premier ?
- Pouvez-vous trouver un moyen de marquer, même si votre équipe est en infériorité numérique ?

Conseils de sécurité

- Créez un espace de jeu sécurisé.
- Prêtez attention au choix des équipes au moment de sacrifier un joueur. Si les mêmes joueurs sont systématiquement écartés, il peut être nécessaire d'intervenir ou d'aider les équipes à comprendre comment faire des choix plus justes.