

# Jeux réduits

## ÉCHAUFFEMENT : JEU DE TOUCHER



### Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Simple à organiser, cette activité d'échauffement collective permet d'augmenter le rythme cardiaque et de promouvoir le travail en équipe.
- Commencez par une partie avec un seul chasseur avant d'organiser une compétition entre deux équipes.
- Lorsqu'un joueur est touché, il doit s'arrêter de courir et rester en équilibre sur une jambe.
- Un joueur en liberté peut le libérer en lui touchant la main.
- Incitez les joueurs à se tenir en équilibre sur chacune de leurs jambes en alternance.
- Chronométrez chaque partie. L'équipe qui met le moins de temps à attraper tous les joueurs de l'équipe adverse remporte la compétition.

### Comment rendre le jeu plus facile

- Les chasseurs doivent se déplacer balle au pied.

### Comment rendre le jeu plus difficile

- Les joueurs chassés ne peuvent se déplacer qu'en sautillant, en sautant, en allant à cloche-pied, etc.
- Les joueurs chassés doivent courir balle au pied.
- Une fois attrapés, ils ne peuvent plus être libérés.

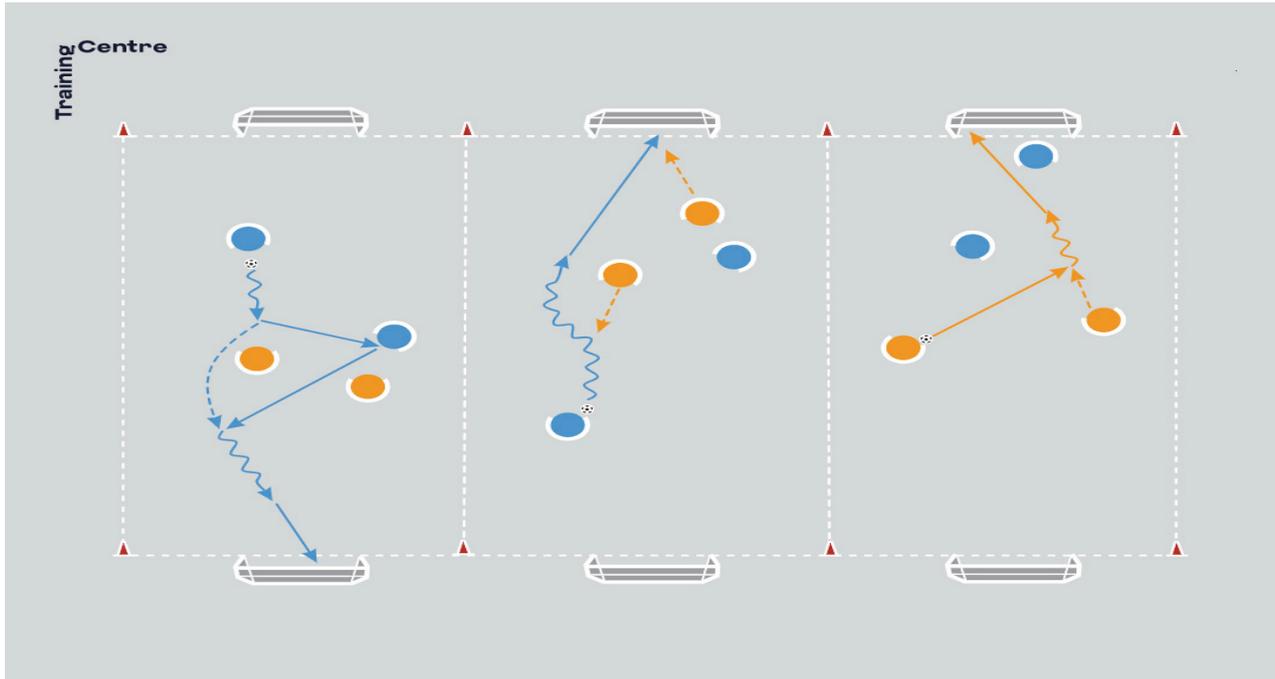
### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Que devez-vous faire pour éviter d'être touché ou de percuter l'un de vos camarades ?
- Que se passerait-il si vous faisiez ce jeu en fermant les yeux ? Aidez les joueurs à prendre conscience que cela serait dangereux car ils pourraient se cogner et se faire mal.
- Pensez aux moments où vous quittez l'école ou la maison pour vous rendre quelque part. Tôt ou tard, il faudra peut-être traverser la rue. Comment le faire en toute sécurité ?

### Conseils de sécurité

- Assurez-vous que les chasseurs touchent le corps des autres enfants et non la tête.
- Accordez des temps de repos aux joueurs.

## EVOLUTION TECHNIQUE : 2 CONTRE 2, 3 CONTRE 3 OU 4 CONTRE 4 SUR MINI-TERRAINS



### Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Délimitez des mini-terrains pour disputer des matches à 2 contre 2.
- Au début, demandez aux joueurs de former eux-mêmes les équipes.
- Organisez des petits matches de deux ou trois minutes.
- Au terme de chaque match, les vainqueurs choisissent un nouveau coéquipier issu d'une autre équipe gagnante et disputent un nouveau match sur un autre terrain. Les perdants en font de même.
- Chaque match remporté rapporte deux points.

### Comment rendre le jeu plus facile

- Augmentez la taille des buts.

### Comment rendre le jeu plus difficile

- Diminuez la taille des buts ou obligez les joueurs à toucher une cible pour marquer.
- Limitez le nombre de touches de balle autorisées par joueur.

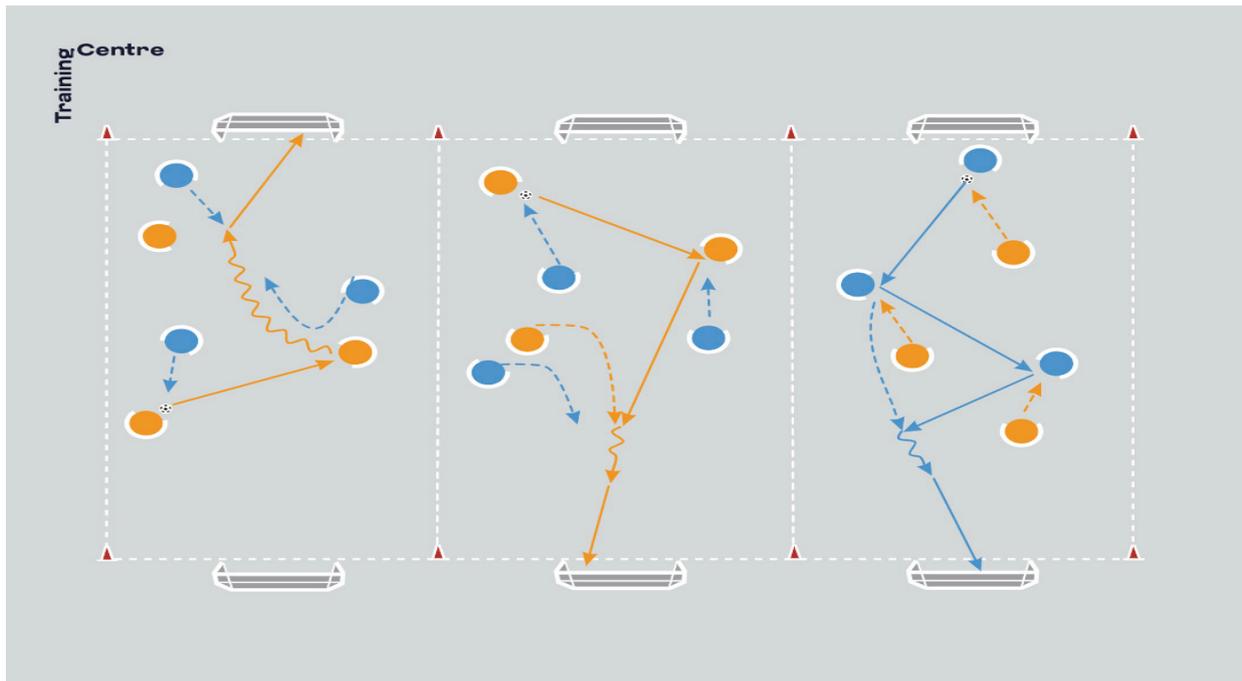
### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Comment savoir si un joueur fait partie de votre équipe ? Aidez les joueurs à prendre conscience que leurs coéquipiers portent des chasubles de la même couleur qu'eux (des couleurs vives facilement identifiables).
- Pouvez-vous me citer un grand dribbleur que vous rêvez d'imiter ?
- Qui défend sur qui lorsque vous n'avez pas le ballon ?

### Conseils de sécurité

- Créez des zones de sécurité entre les mini-terrains.
- Accordez des temps de repos aux joueurs.

## MISE EN APPLICATION : 2 CONTRE 2, 3 CONTRE 3 OU 4 CONTRE 4 SUR MINI-TERRAINS, 2 BUTS (AVEC GARDIENS)



### Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Délimitez des mini-terrains pour jouer des matches à 3 contre 3.
- Disputez des petits matches sur de courtes périodes.
- Organisez des matches entre des équipes de niveau équitable.
- Au coup de sifflet final, chaque équipe doit rapidement trouver un nouvel adversaire. Laissez les joueurs s'organiser eux-mêmes.
- Chaque victoire rapporte deux points et les joueurs doivent s'auto-arbitrer.

### Comment rendre le jeu plus facile

- Augmentez la taille des buts.
- Donnez un joueur supplémentaire à une équipe.

### Comment rendre le jeu plus difficile

- Diminuez la taille des buts ou obligez les joueurs à toucher une cible pour marquer.
- Limitez le nombre de touches de balle autorisées par joueur.
- Mettez une équipe en infériorité numérique.
- Le joueur le plus proche du but peut se muer en gardien pour compliquer encore davantage la tâche de l'équipe adverse.

### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Comment savoir si un joueur fait partie de votre équipe ? Aidez les joueurs à prendre conscience que leurs coéquipiers portent des chasubles de la même couleur qu'eux (des couleurs vives facilement identifiables).
- Pouvez-vous me citer un grand dribbleur que vous rêvez d'imiter ?
- Qui défend sur qui lorsque vous n'avez pas le ballon ?

### Conseils de sécurité

- Créez des zones de sécurité entre les mini-terrains.
- Accordez des temps de repos aux joueurs