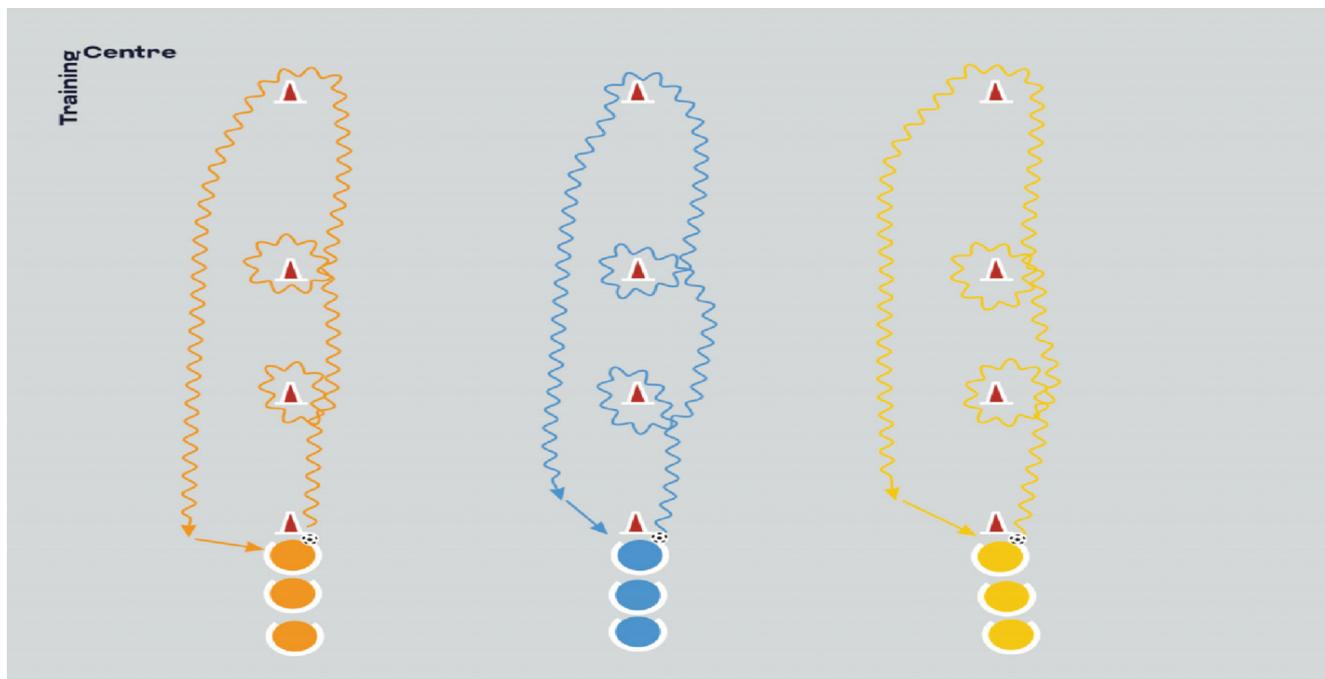


Course de relais, jeu réduit (stop-ball) et jeu de 3c3

ÉCHAUFFEMENT: COURSE DE RELAIS



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Divisez le groupe en petites équipes de relais
- Constituez un parcours par lequel les joueurs doivent passer
- Introduisez différents déplacements sans ballon
- Présentez différentes manières de se déplacer avec un ballon à la fois dans les mains et avec les pieds
- Soyez créatifs
- Demandez aux joueurs d'inventer une course de relais

Comment rendre le jeu plus facile

- Organisez des courses sans ballon ou permettez aux joueurs de courir avec le ballon dans les mains
- Vous pouvez commencer par des courses en marchant

Comment rendre le jeu plus difficile

- Augmentez la complexité des déplacements – axez l'exercice sur l'agilité, l'équilibre et la coordination
- Encouragez les joueurs à utiliser les deux pieds
- Les joueurs peuvent se déplacer par deux

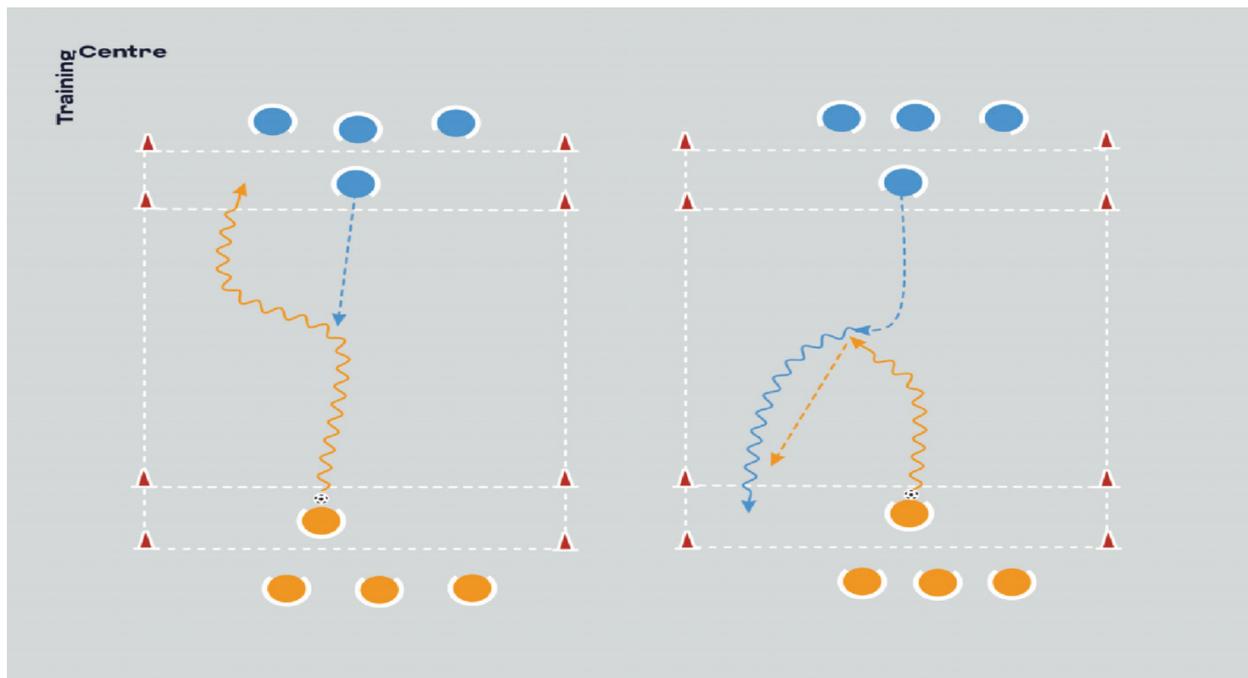
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous encourager vos coéquipiers ?
- Quelle différence ressentez-vous lorsque vos coéquipiers vous encouragent ?
- Pouvez-vous me montrer une technique quand vous atteignez chaque cône ?
- Pouvez-vous composer votre propre compétition de relais ? Montrez-moi !
Permettez à tous d'essayer !

Conseils de sécurité

- Créez une zone de sécurité entre chaque équipe

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE: 1 CONTRE 1 À 4 CONTRE 4 « DÉFENSE EN LIGNE »



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Créez de petits terrains avec des zones d'en-but de chaque côté
- Commencez avec des défis en 1 contre 1 pour dribbler dans la zone d'en-but opposée
- Quatre joueurs sur chaque terrain pour que les joueurs puissent jouer à tour de rôle
- Augmentez ensuite à 2 contre 2
- Augmentez ensuite à 4 contre 4
- Rotation des équipes de quatre pour pouvoir affronter différents adversaires
- Attribuez des points aux équipes gagnantes pour créer une compétition amusante

Comment rendre le jeu plus facile

- Chaque joueur s'entraîne à tour de rôle en conduisant le ballon d'un côté à l'autre sans opposition et en arrêtant le ballon dans la zone d'en-but sous la semelle

Comment rendre le jeu plus difficile

- Réduisez la largeur de la zone d'en-but

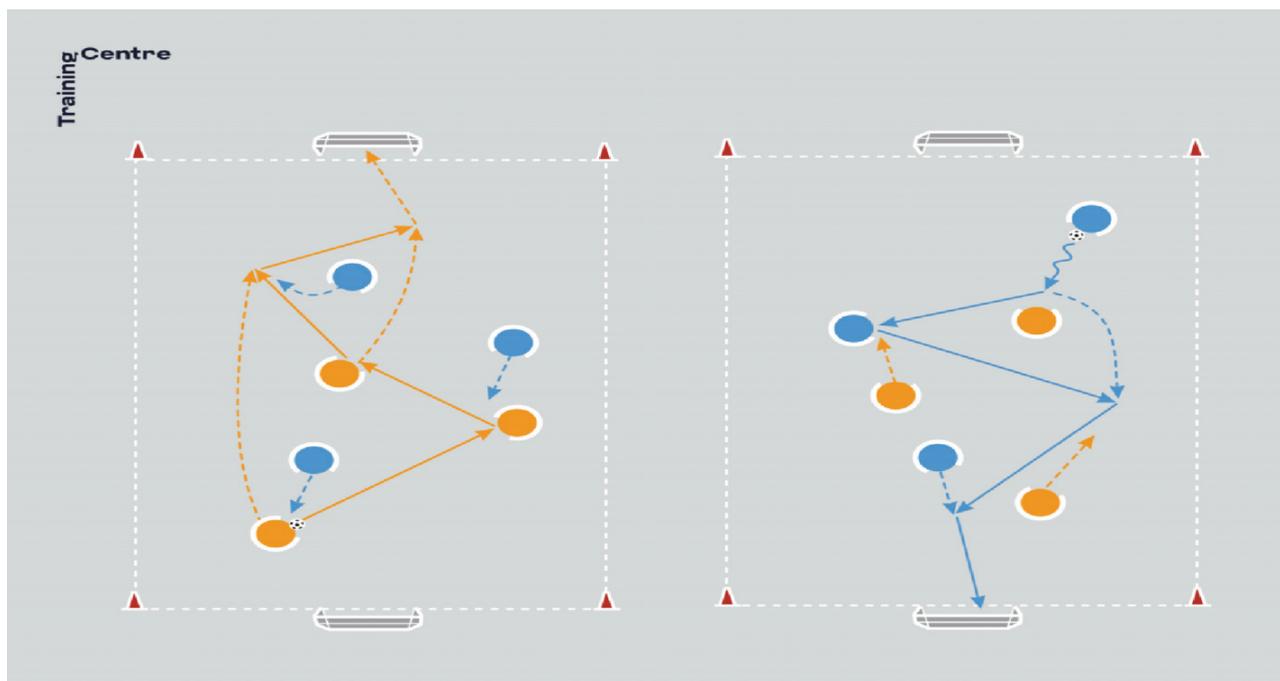
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous essayer de faire obstacle de votre corps si vous n'êtes pas en mesure de dribbler vers la zone d'en-but ?
- Pouvez-vous me montrer comment dribbler votre adversaire ?
- Pouvez-vous me montrer une feinte pour éliminer votre adversaire ?
- Quelles sont certaines similitudes et différences entre les feintes que vous utilisez et celles de votre coéquipier ?

Conseils de sécurité

- Créez une zone de sécurité entre chaque terrain
- Faites tourner les joueurs pour les laisser se reposer entre les passages

MISE EN APPLICATION: 3 CONTRE 3 AVEC 2 BUTS MAIS SANS GARDIEN



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Des équipes de 3 contre 3 sans gardien.
- Demandez aux joueurs d'organiser leurs propres équipes
- Deux buts par terrain
- Mettez en place plusieurs terrains et faites tourner les équipes régulièrement
- Organisez un tournoi en accordant des points aux gagnants ou en comptant les buts marqués
- Demandez aux joueurs d'arbitrer leurs propres matches

Comment rendre le jeu plus facile

- Une équipe peut avoir des joueurs en plus

Comment rendre le jeu plus difficile

- Le joueur le plus proche du but peut devenir gardien de but
- Définissez des conditions pour marquer, par exemple jeu à une touche de balle, etc.
- Limitation du nombre de touches de balle autorisées par joueur
- Tous les joueurs de l'équipe doivent être dans le camps adverse pour qu'un but puisse être marqué