

Graines de champions

ÉCHAUFFEMENT : COURSES DE RELAIS LUDIQUES



Organisation

- Répartissez vos joueurs en équipes de 5 et proposez-leur des défis.
- Placez-les éventuellement en file indienne et proposez-leur différents moyens d'envoyer le ballon au fond des filets.
- Soyez créatif, adaptez l'exercice aux aptitudes des joueurs et mettez-en place un concours ludique et stimulant. N'oubliez pas que les enfants adorent ce genre de défis !
- Que les joueurs envoient le ballon dans les filets à la main, au pied depuis le sol ou de volée, avec ou sans gardien, la première équipe à inscrire un certain nombre de buts remporte la partie. S'il n'y a qu'un ballon par équipe, le tireur va le récupérer et le passe au suivant.

Comment rendre l'exercice plus facile

- Ne compliquez pas trop les choses. Demandez-leur d'envoyer le ballon à courte distance à une ou à deux mains et éventuellement par-dessus la tête.

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Augmentez la distance de tir ou de jet.
- Introduisez un gardien ou un bloqueur d'une autre équipe.
- Vous pouvez procéder ainsi : les équipes passent en défense à tour de rôle et celle qui encaisse le moins de but a gagné.

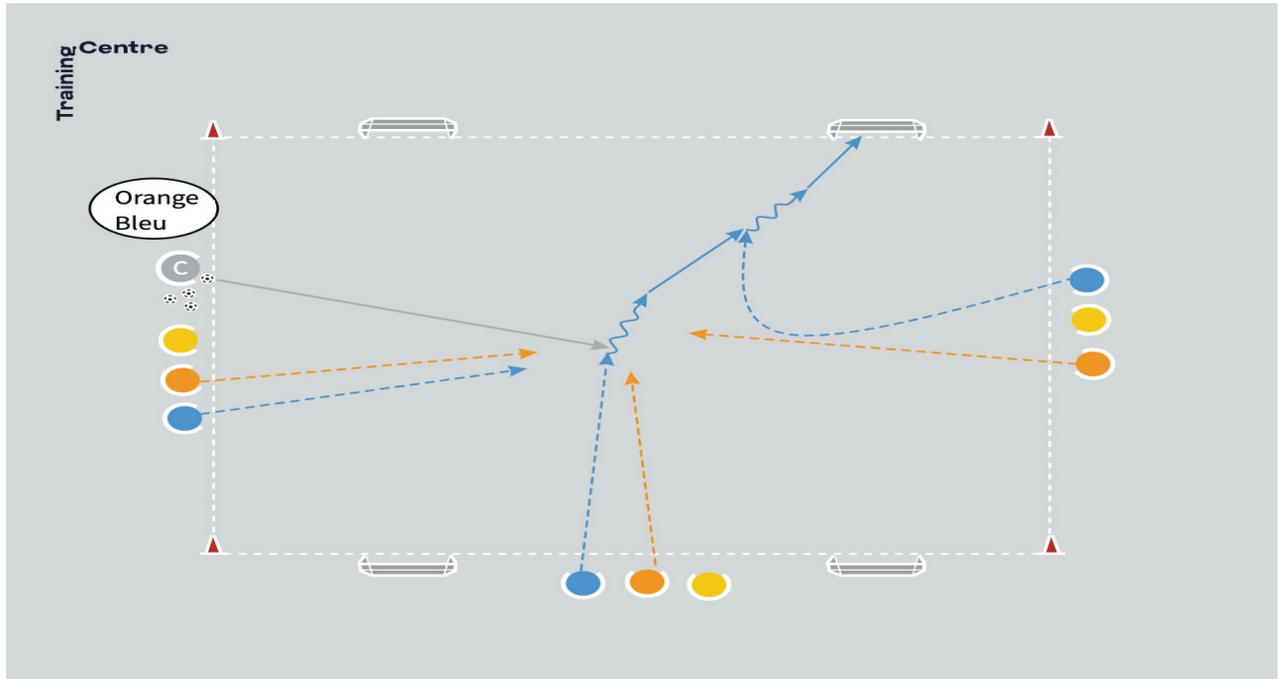
Bonnes questions à poser aux enfants

- Pouvez-vous vous soutenir et vous encourager quand vous marquez des buts ?
- Pouvez-vous faire attention à bien viser le but ?
- Pouvez-vous être plus rapides que les autres équipes et faire du bruit quand vous aurez fini ?

Consignes de sécurité

- Ménagez des zones de sécurité entre les équipes pour éviter les collisions.

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE : MINI-MATCHES À 3 CONTRE 3



Organisation

- Aménagez un terrain avec 4 buts, 3 équipes de couleurs différentes qui attendent au bord du terrain et répartissez les joueurs sur trois côtés. Quand vous appelez 2 couleurs, 3 joueurs des équipes correspondantes accourent sur le terrain et essaient de marquer dans l'un des 4 buts. Une fois le ballon au fond des filets, les joueurs quittent le terrain et attendent que l'entraîneur appelle à nouveau 2 couleurs. Les joueurs alternent au sein des équipes.
- Puisque seuls 3 joueurs d'une même équipe jouent au même moment le terrain, les équipes peuvent compter un nombre différent de joueurs.

Comment rendre l'exercice plus facile

- Utilisez des buts plus grands.
- Mettez deux ballons en jeu.

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Mettez un gardien devant chaque but ou des gardiens volants qui essaieront de défendre 2 buts à la fois.

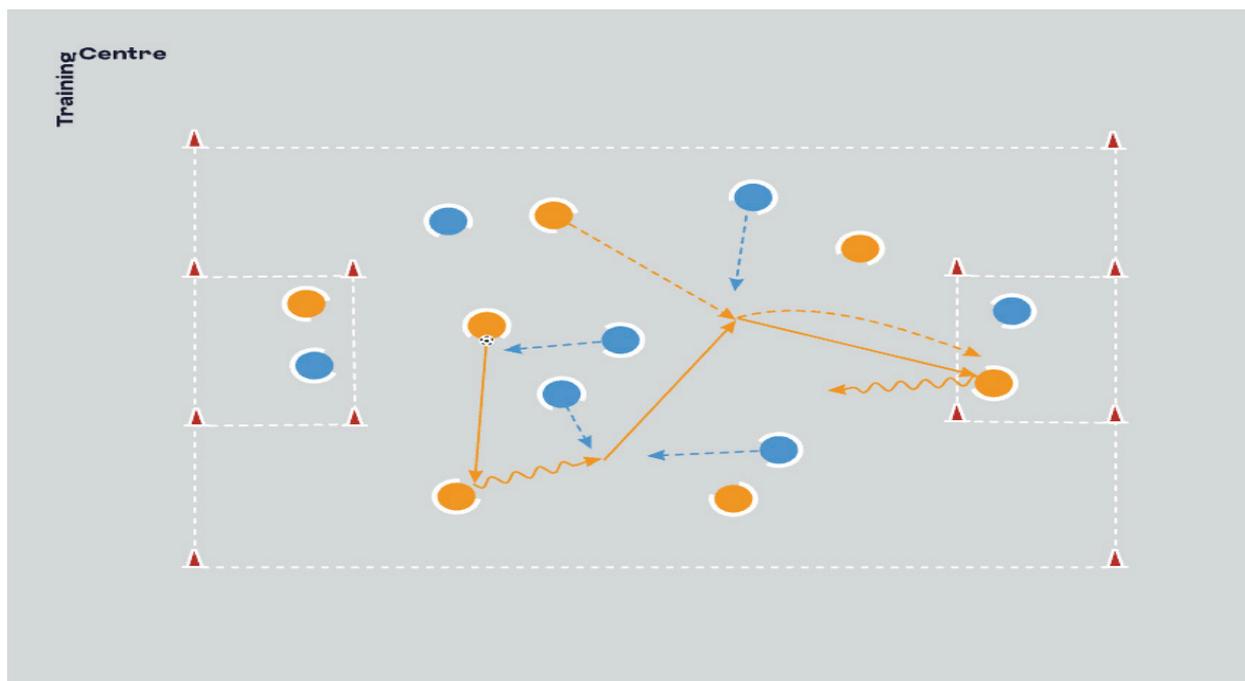
Bonnes questions à poser aux enfants

- Est-ce que votre équipe peut arriver à récupérer le ballon avant les adversaires ?
- Pouvez-vous tenter de marquer avant que l'autre équipe n'ait le temps de se préparer à défendre ?
- En défense, pouvez-vous empêcher l'autre équipe de marquer et attendre le bon moment pour lui prendre le ballon ?

Consignes de sécurité

- Appelez de nouvelles équipes seulement lorsque le terrain est vide.
- Créez un espace sécurisé pour jouer.

MISE EN APPLICATION : JEU RÉDUIT, APPRENDRE EN JOUANT



Organisation

- Constituez deux équipes de 5 joueurs sur un terrain comportant deux zones d'en-but, dans chacune desquelles se trouve un joueur cible auquel il faut passer le ballon pour marquer un point. L'objectif est de faire passer le ballon d'un bout à l'autre du terrain.
- Les joueurs doivent combiner pour transmettre le ballon aux joueurs cibles ; lorsque ceux-ci reçoivent le ballon, ils peuvent échanger leur place avec le joueur de champ qui leur a fait la passe afin de garantir une rotation constante.
- Le nombre de points détermine le vainqueur. Vous pouvez aussi instaurer une règle selon laquelle, pour qu'une équipe remporte la victoire, tous ses joueurs doivent être passés joueur cible et donc, compte tenu de la règle précédente, avoir effectué eux-mêmes une passe au joueur cible.

Comment rendre l'exercice plus facile

- Vous pouvez commencer l'exercice par du jeu à la main avec un ballon par équipe. La première équipe dont tous les joueurs sont passés dans la zone d'en-but a gagné.

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Un seul ballon pour les deux équipes
- Une équipe marque un point lorsque le ballon est transmis à un joueur cible d'un côté et qu'il refait le chemin inverse jusqu'au joueur cible opposé.
- Les passes se font au pied.

Bonnes questions à poser aux enfants :

- Pouvez-vous identifier les opportunités de passer le ballon rapidement au joueur cible ?
- Pouvez-vous trouver le joueur cible à l'aide d'une bonne passe ?
- Les joueurs cibles peuvent-ils se déplacer pour se rendre plus disponibles ?

Consignes de sécurité

- Créez des zones de sécurité entre les terrains