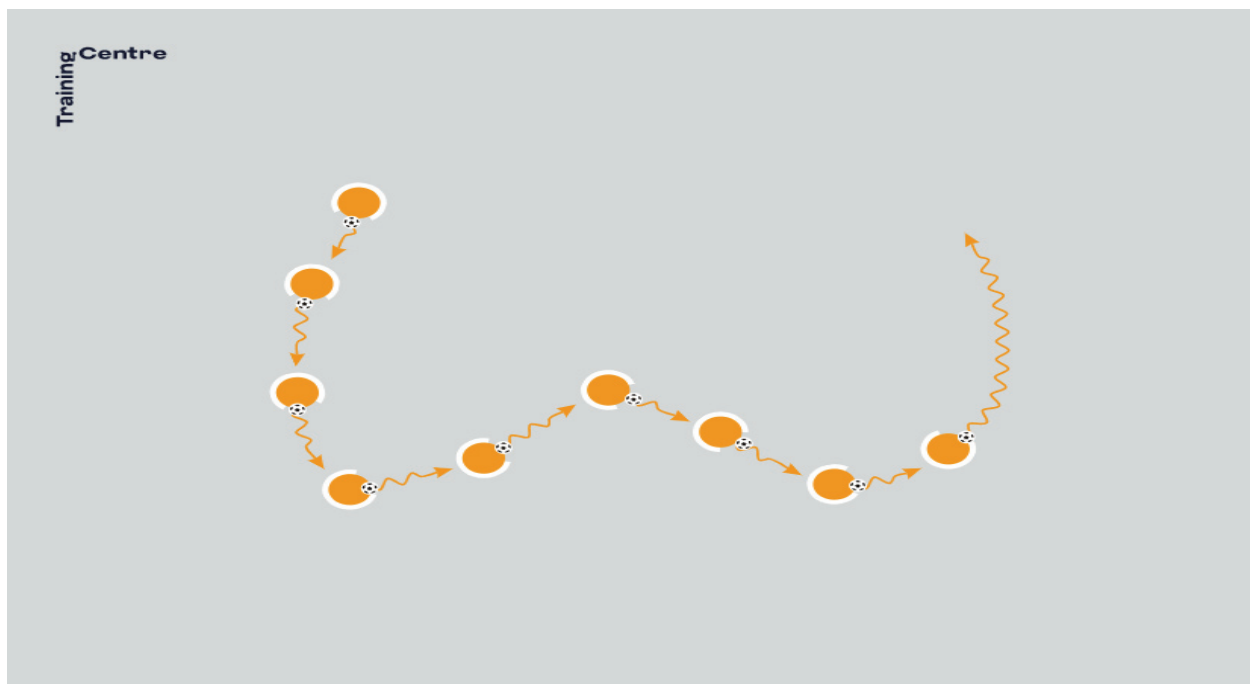


Prise d'initiatives et matches

ÉCHAUFFEMENT : FAITES COMME MOI



Organisation

- Simple à organiser (le groupe doit imiter le meneur)
- Encouragez les joueurs à être créatifs dans leurs déplacements ainsi qu'avec le ballon
- Demandez aux joueurs de suggérer leurs propres déplacements en veillant à ce que dans les groupes mixtes, les mêmes opportunités soient données aux filles et garçons. Dans les groupes mixtes, veillez à ce que les joueurs n'ayant pas le même niveau d'aptitude aient les mêmes chances de suggérer des mouvements/déplacements.
- Développe la confiance et la personnalité

Comment rendre l'exercice plus facile

- Les mouvements et déplacements sans ballon pourraient être plus faciles à imiter que ceux avec le ballon
- Les joueurs peuvent imiter en restant sur place plutôt qu'en se déplaçant

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Augmentez la complexité des mouvements – axez l'exercice sur l'agilité, l'équilibre et la coordination
- Encouragez les joueurs à utiliser les deux pieds
- Suggérez des mouvements qui développent la coordination œil-main, par exemple manipulation du ballon tout en se déplaçant

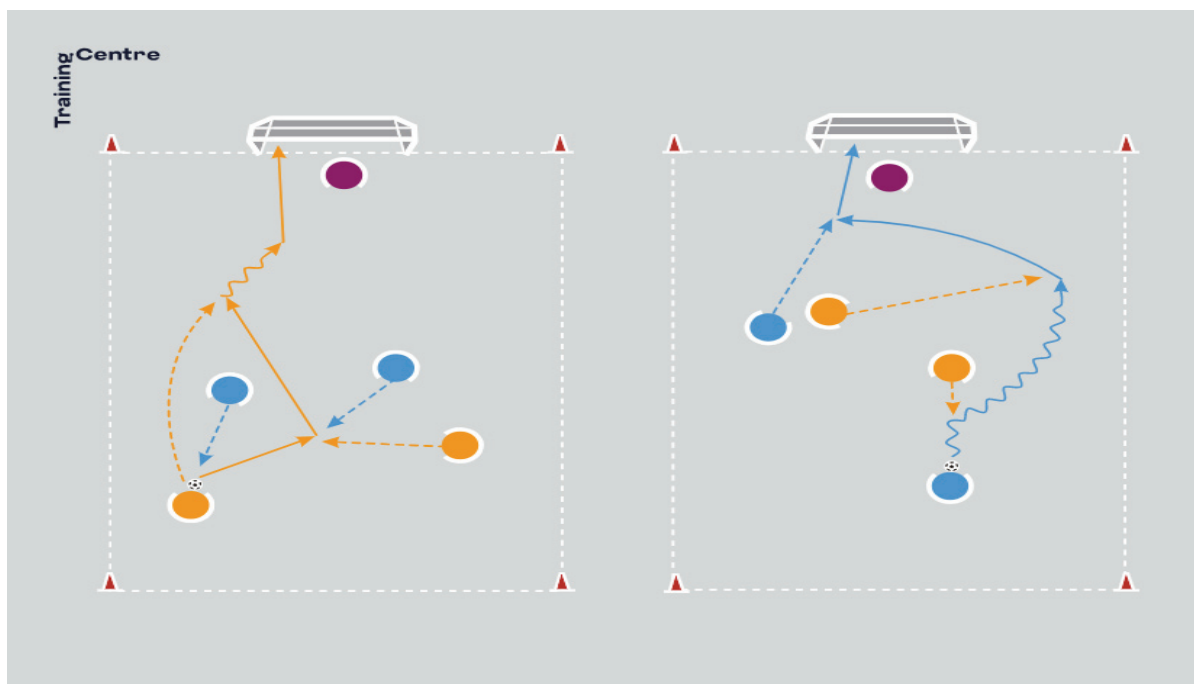
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous voir l'éducateur / le chef ?
- Pouvez-vous me montrer une façon différente de se déplacer ?

Conseils de sécurité

- Assurez-vous que les joueurs disposent d'un espace individuel suffisant pour se déplacer en toute sécurité
- Lors de l'introduction de ballons, les joueurs doivent lever la tête et faire attention aux autres autour d'eux

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE : 2 CONTRE 2 AVEC UN GARDIEN



Organisation

- Demandez aux joueurs de former leurs propres équipes et de choisir un partenaire
- Les joueurs disputent un 2 contre 2 mais tirent dans le même but Mélangez garçons et filles en fonction du niveau, le cas échéant
- Règles de football normales, mais à 2 contre 2
- Après trois ou cinq buts, un joueur de champ permute avec le gardien de but
- Rotation des paires pour qu'elles jouent contre d'autres paires, sur d'autres terrains
- Créez une forme de tournoi (les gagnants accumulent des points)

Comment rendre l'exercice plus facile

- Utilisez des buts plus grands
- Une équipe peut commencer avec le ballon de l'autre côté du terrain

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Un même joueur ne peut marquer plusieurs buts consécutivement : les paires doivent veiller à alterner les buteurs
- Définissez des conditions pour marquer, par exemple jeu à une touche de balle, etc.

Bonnes questions à poser aux joueurs

- Qu'est-ce que ça fait de jouer à deux ?
- Que devez-vous faire pour réussir ?
- Quand pensez-vous que vous devriez dribbler ?

Conseils de sécurité

- Établissez une zone de sécurité entre chaque mini-terrain



Organisation

- Formez trois équipes en nombre égal et délimitez un terrain Mélangez garçons et filles en fonction du niveau, le cas échéant
- Créez plus de terrains s'il y a plus d'équipes
- Deux équipes jouent et après trois minutes ou trois buts, une équipe permute avec l'équipe au repos
- Rotation des gardiens de but à chaque match ou après chaque but!

Comment rendre l'exercice plus facile

- Une équipe peut jouer en supériorité numérique

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Une équipe peut jouer en infériorité numérique
- Limitez le nombre de touches de balle autorisées par joueur
- Le gagnant reste, le premier but donne la victoire

Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous vous organiser et placer les joueurs ?
- Pouvez-vous essayer d'agrandir l'espace occupé en mettant plus de distance entre les joueurs ?
- Que pouvez-vous faire en tant qu'équipe lorsque vous perdez le ballon ?

Conseils de sécurité

- Créez une zone de sécurité entre chaque terrain
- Accordez un peu de repos entre chaque mini-match ainsi que des pauses boissons si nécessaire