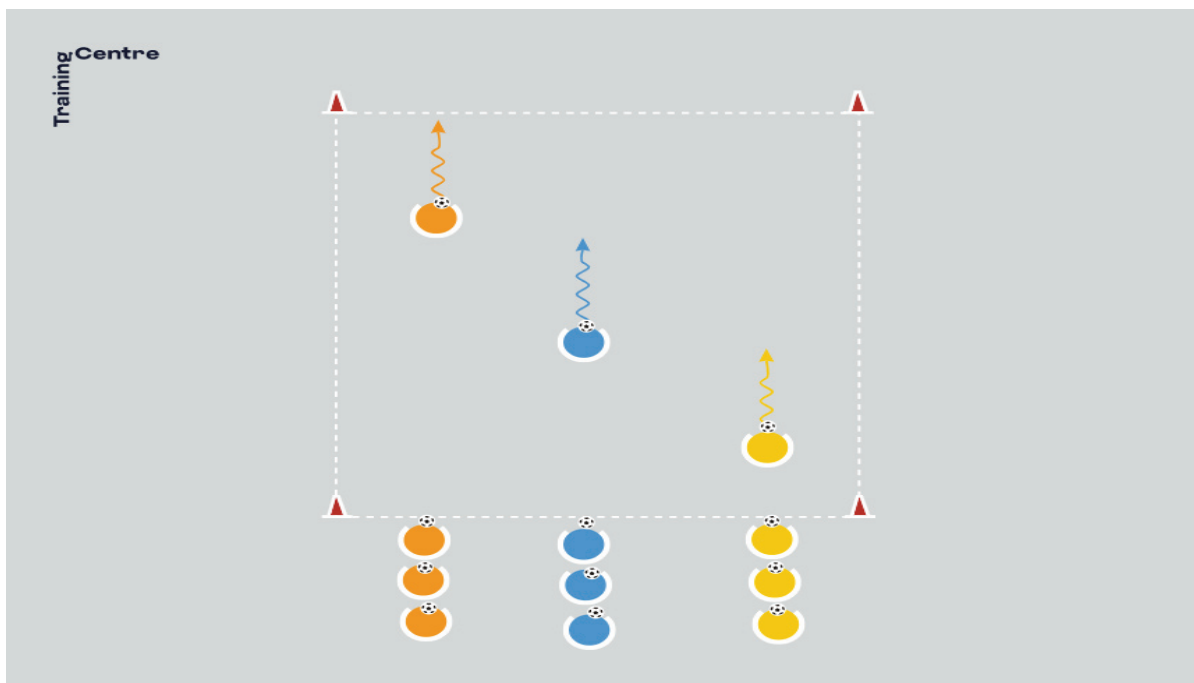


# Entraînement technique

## ÉCHAUFFEMENT : CONTRÔLE DU BALLON AVEC L'INTÉRIEUR ET L'EXTÉRIEUR DU PIED



### Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Créez un couloir à parcourir balle au pied et formez des rangées de trois joueurs
- Chaque rangée parcourt le couloir à tour de rôle en conduisant le ballon avec différentes parties du pied
- Ils peuvent travailler d'autres techniques en revenant à la ligne de départ à l'extérieur du couloir
- Demandez aux joueurs de passer les uns devant les autres et de changer de direction
- Servez-vous des joueurs à l'extérieur pour créer des interférences

### Comment rendre le jeu plus facile

- Pour commencer, les joueurs peuvent marcher plutôt que de courir ou de trotter
- Encouragez l'utilisation des deux pieds pour conduire le ballon

### Comment rendre le jeu plus difficile

- Les joueurs ne peuvent utiliser que l'intérieur ou l'extérieur du pied, ou alterner entre les deux
- Les joueurs doivent changer de direction au moins trois fois avant d'atteindre la ligne d'arrivée
- Demandez-leur de faire le tour des deux autres joueurs avant d'atteindre la ligne d'arrivée
- Créez des interférences ou placez un bloqueur dans le couloir

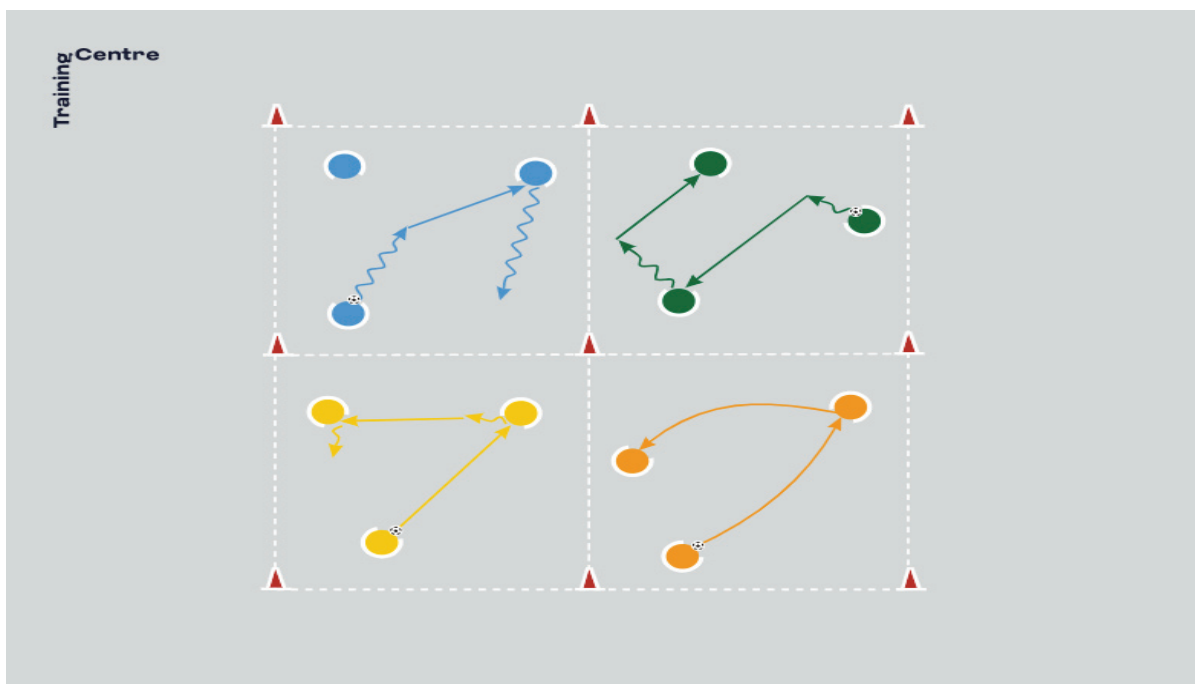
### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous me citer quelqu'un qui conduit le ballon à la perfection et que vous aimeriez imiter ?
- Pourquoi travaille-t-on la conduite de balle ?
- Pouvez-vous me montrer différentes façons de conduire le ballon ?
- Comment les joueurs ont-ils pris leurs responsabilités sur le terrain pendant ce jeu ?

### Conseils de sécurité

- Veillez à ce que seuls trois joueurs à la fois fassent l'exercice
- Assurez-vous que les joueurs à l'extérieur se passent le ballon au sol quand ils essaient d'interférer

## ÉVOLUTION TECHNIQUE : 4 ÉQUIPES DÉPLAÇANT LE BALLON DE DIFFÉRENTES MANIÈRES. 4 ZONES



### Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Formez quatre zones et répartissez votre groupe dans ces quatre zones
- Dans chaque zone, les joueurs doivent se passer le ballon d'une façon différente
- Demandez aux joueurs de penser à des moyens de se passer le ballon
- Demandez aux groupes de ne pas laisser le ballon sortir de leur zone
- Après quelques minutes, tous les joueurs changent de zone pour être confrontés à d'autres défis

### Comment rendre le jeu plus facile

- BAggrandissez les zones
- Les joueurs peuvent commencer en marchant ou trotinant

### Comment rendre le jeu plus difficile

- Faites un concours entre les joueurs de chaque groupe : qui est le meilleur ?
- Un joueur peut faire office de bloqueur
- Passez à plusieurs ballons par groupe afin d'accroître l'intensité

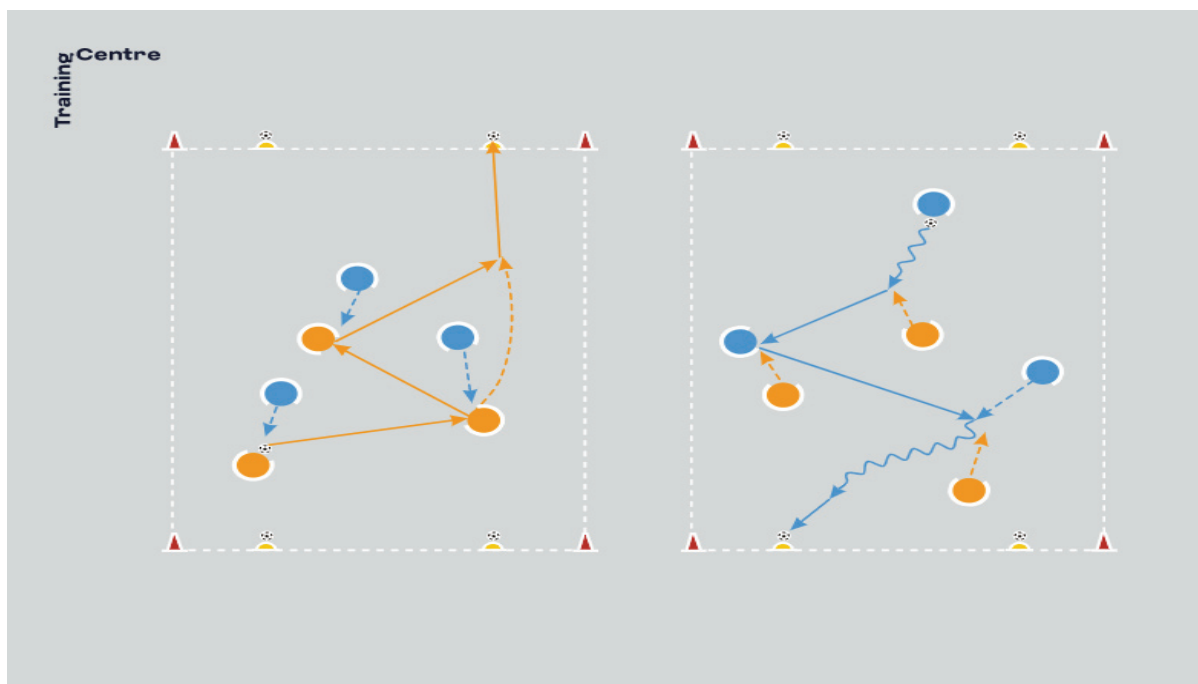
### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous me faire la démonstration de votre exercice (demandez à chaque groupe) ?
- Pouvez-vous créer dans votre zone un exercice ressemblant à une situation de match ?
- Pouvez-vous me dire comment faire (demandez une réponse verbale) ?
- Comment les joueurs ont-ils pris leurs responsabilités sur le terrain pendant ce jeu ?

### Conseils de sécurité

- Créez des zones de sécurité entre chaque zone de jeu et accordez, si besoin, une courte pause aux joueurs quand ils changent de zone

## MISE EN APPLICATION : 3V3 SANS BUT, VISER LA CIBLE



### Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Formez des mini-terrains et organisez des matches à 3 contre 3
- Chaque équipe doit essayer de marquer en faisant tomber le ballon d'un cône ou en touchant des cibles
- Encouragez les joueurs à dribbler lorsqu'ils sont en 1 contre 1
- Changez les cibles sur les terrains afin de varier les difficultés
- Faites tourner les joueurs entre les différents terrains

### Comment rendre le jeu plus facile

- Agrandissez la taille ou le nombre des cibles
- Agrandissez les terrains

### Comment rendre le jeu plus difficile

- Réduisez le nombre de cibles
- Réduisez la taille des terrains
- Tous les joueurs doivent avoir touché le ballon avant que l'équipe ne puisse toucher une cible

### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous me montrer comment dribbler en 1 contre 1 ?
- Pouvez-vous repérer des occasions de tirer sur la cible ?
- Pouvez-vous vous déplacer afin de recevoir le ballon loin d'un adversaire ?
- Comment les joueurs ont-ils pris leurs responsabilités sur le terrain pendant ce jeu ?
- Que se passe-t-il quand certains joueurs sont irresponsables ?

### Conseils de sécurité

- Créez une zone de sécurité entre chaque terrain
- Accordez une pause aux joueurs entre chaque mini-match si nécessaire