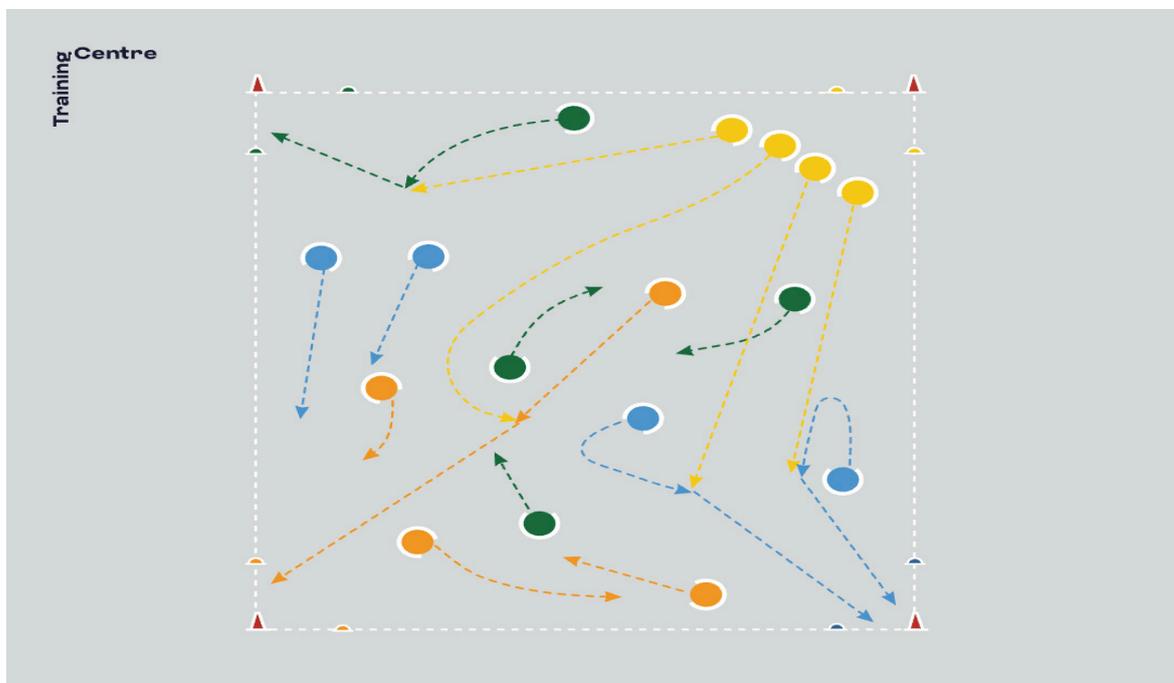


Gagnez votre duel individuel

ÉCHAUFFEMENT : 4 ÉQUIPES – CHASSE



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Séparez les joueurs en quatre équipes, chacune d'entre elles commençant dans un coin différent du terrain
- Désignez une équipe qui chasse et chronométrez-la pour voir combien de temps il lui faut pour « marquer » tous les autres joueurs. Une fois « marqués », les joueurs doivent immédiatement retourner dans leur coin de départ
- Poursuivez votre effort pour permettre à tous les joueurs d'être chasseurs ; l'équipe gagnante est la dernière équipe ayant encore des joueurs sur le terrain
- Vous pouvez également demander aux joueurs d'essayer différents styles de course ou de mouvement

Comment rendre le jeu plus facile

- Les chasseurs doivent se déplacer avec le ballon dans les mains
- Augmentez la taille du terrain

Comment rendre le jeu plus difficile

- Réduisez la taille du terrain
- Une partie ou l'ensemble des joueurs non chasseurs doivent se déplacer avec un ballon dans les mains ou balle au pied

Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous me montrer comment changer de direction rapidement ?
- Pouvez-vous éviter les chasseurs en étant malin ?
- Pouvez-vous trouver, en équipe, un moyen de gagner le match ?
- Quelles qualités physiques sont utiles dans cette activité ? (par exemple, vitesse, vivacité et réactivité)
- Quelles qualités personnelles sont utiles ? (par exemple, persévérance, travail, courage)

Conseils de sécurité

- Chasse : on ne peut toucher quelqu'un que dans le dos
- Créez un espace sécurisé pour jouer

ÉVOLUTION TECHNIQUE : 3 CONTRE 3, PAS DE BUTS, 1 CONTRE 1 PAR ZONES



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Séparez les joueurs en plusieurs équipes et jouez à 3 contre 3 dans trois zones
- Commencez par lancer et attraper le ballon à la main, puis faire les passes au pied
- Pour marquer un point, les équipes doivent passer le ballon à l'autre bout du terrain et revenir
- Après quelques minutes, faites tourner les équipes pour changer d'adversaire
- Faites tourner les joueurs pour qu'ils puissent tous jouer dans la zone du milieu

Comment rendre le jeu plus facile

- Donner un joueur supplémentaire à une équipe, au milieu ou dans chaque zone

Comment rendre le jeu plus difficile

- Mettez une équipe en infériorité numérique

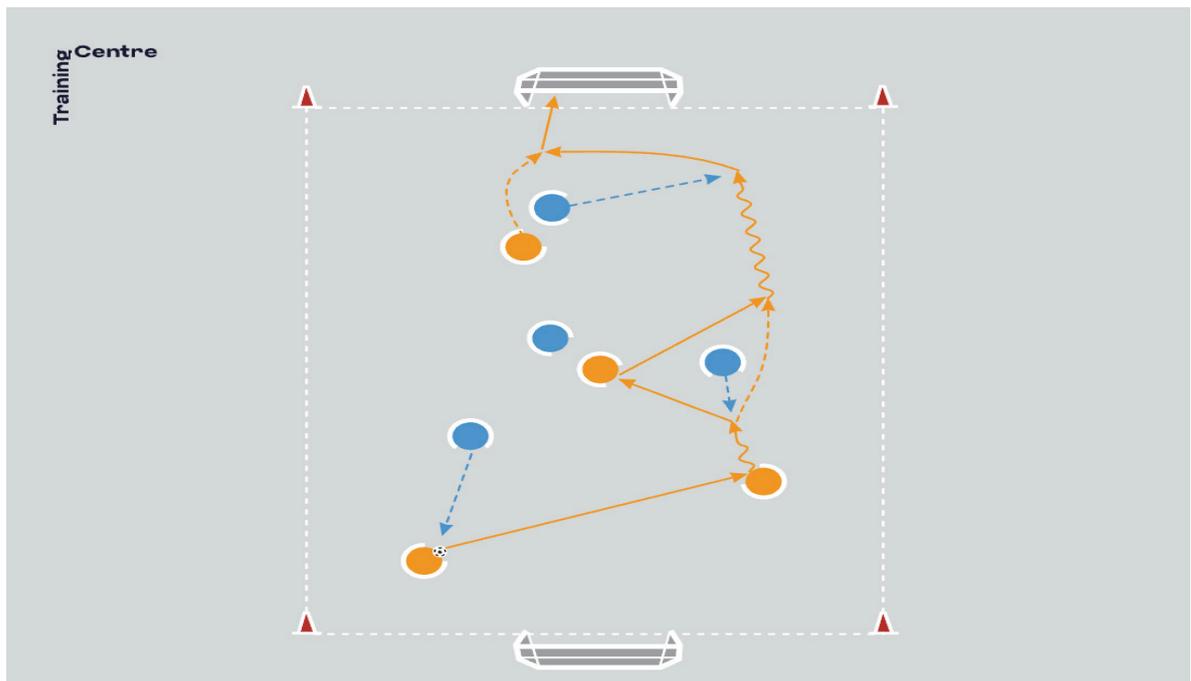
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Si vous êtes dans la zone du milieu, pouvez-vous essayer de recevoir le ballon de profil ?
- Pouvez-vous essayer différents types de passes courtes ?
- En situation de 2 contre 1, pouvez-vous essayer d'utiliser tout l'espace disponible ?
- Quelles qualités physiques sont utiles dans cette activité ? (par exemple, force dans les bras pour lancer/attraper, courir vite)
- Quelles qualités personnelles sont utiles ? (par exemple, courage, fair-play, esprit d'équipe, gentillesse)

Conseils de sécurité

- Créez un espace sécurisé pour jouer

MISE EN APPLICATION : 4 CONTRE 4 OU 5 CONTRE 5, PAS DE GARDIENS



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Séparez les joueurs en plusieurs équipes de nombre égal et créez des mini-terrains pour la tenue de matches à 4 contre 4 ou 5 contre 5
- Faites tourner les équipes sur les terrains toutes les cinq minutes pour créer de nouvelles oppositions
- Faites jouer les gagnants contre les gagnants et les perdants contre les perdants lorsque vous faites tourner les équipes
- Laissez les joueurs jouer librement mais, lorsqu'une équipe marque, chaque joueur de l'équipe en question doit se trouver dans la moitié du terrain adverse pour que le but soit validé
- Donnez aux joueurs la possibilité d'apprendre en jouant et d'assimiler les problèmes posés par la nouvelle opposition
- Laissez les joueurs s'auto-arbitrer
- Les équipes comptent leur nombre de parties gagnées

Comment rendre le jeu plus facile

- Une équipe peut compter un ou plusieurs joueurs de plus si vous avez un nombre impair de joueurs ou si une équipe est plus faible

Comment rendre le jeu plus difficile

- Limitez le nombre de touches de balle
- Ajoutez des gardiens

Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous vous projeter rapidement dans le camp adverse quand votre équipe a le ballon ?
- Savez-vous reconnaître une transition offensive ?
- Pouvez-vous communiquer en équipe pour vous assurer que personne n'oublie de passer dans le camp adverse avant de marquer un but ?
- Quelles qualités physiques sont utiles dans cette activité ? (par exemple, conduite du ballon, course, agilité)
- Quelles qualités personnelles sont utiles ? (par exemple, courage, honnêteté, esprit d'équipe)

Conseils de sécurité

- Créez un espace sécurisé pour jouer