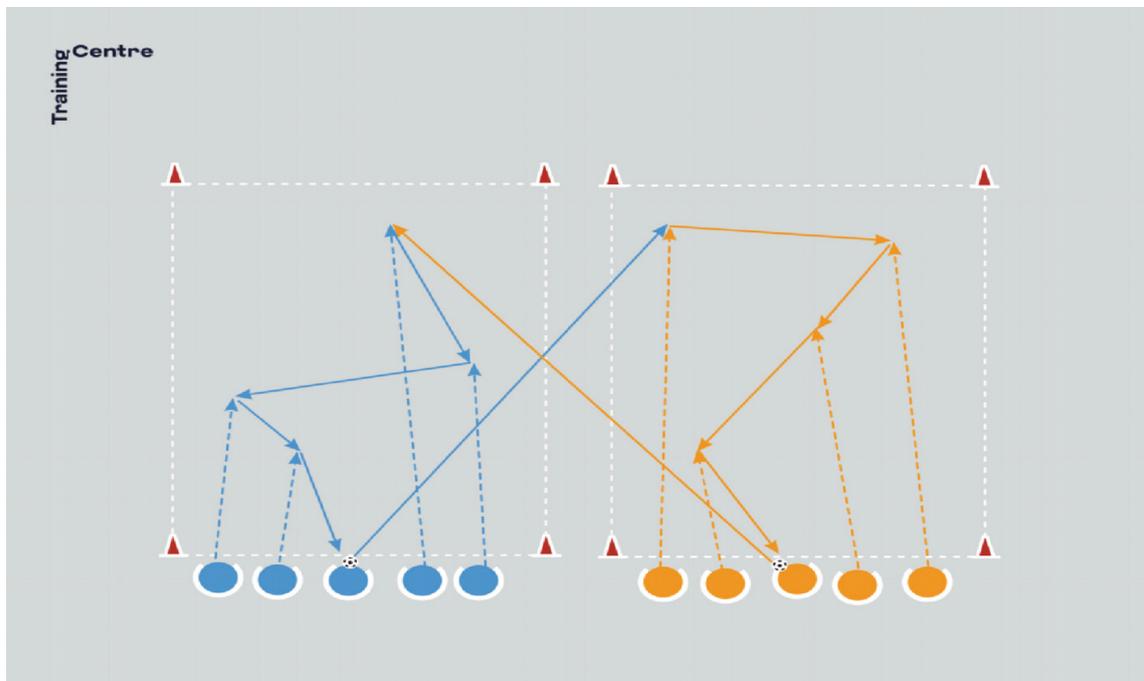


Collaboration, —●— communication et rotation

ÉCHAUFFEMENT: ATTRAPEZ-LE !



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Organisez les joueurs en équipes de 4 à 6 joueurs et mettez les côte à côte
- Le match commence par une équipe envoyant le ballon dans la moitié de terrain de l'équipe adverse
- Les équipes font la course pour récupérer le ballon et le passer au joueur suivant qui se trouve sur la ligne de départ
- La première équipe dont tous les joueurs ont récupéré le ballon une fois gagne.
- La première équipe dont le premier joueur revient au début de la ligne de départ avec le ballon gagne
- Les joueurs peuvent commencer par lancer et attraper le ballon à la main, puis jouer au pied dans un second temps (cela vaut aussi pour le début de l'exercice)

Comment rendre le jeu plus facile

- Limitez l'espace de réception du ballon
- Demandez aux équipes d'utiliser de la communication verbale au moment de passer le ballon
- Laissez à chaque équipe trois minutes pour réfléchir à sa stratégie pour le match

Comment rendre le jeu plus difficile

- Agrandissez l'espace pour accroître l'intensité physique
- Demandez aux équipes de n'utiliser que la communication non verbale, c'est-à-dire sans parler)

Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous jouer le ballon loin de vos adversaires afin qu'ils mettent plus de temps pour le récupérer ?
- Comment pouvez-vous travailler rapidement en équipe pour récupérer le ballon et veiller à ce que tout le monde soit impliqué dans le jeu de passes ?
- Pourquoi peut-il être utile de s'organiser collectivement pour gagner le match ?
- Quels sont les exemples de communication verbale ?
- Quels sont les exemples de communication non verbale ?

Conseils de sécurité

- Veillez à ce que chaque équipe utilise les bonnes zones pour ne pas se gêner
- Créez un espace sécurisé pour jouer

ÉVOLUTION TECHNIQUE : 6 CONTRE 6, JEU DE POSSESSION AVEC GARDIENS MAIS SANS BUTS



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Organisez deux équipes de 6 joueurs, dont un gardien jouant également dans le champ
- L'équipe qui a la possession doit réaliser cinq passes et la sixième passe doit être adressée au gardien pour qu'elle marque un point

Comment rendre le jeu plus facile

- Mettez une équipe en supériorité numérique
- Chaque équipe peut avoir un ballon pour commencer et essayer de réaliser l'exercice le plus rapidement possible sans opposition

Comment rendre le jeu plus difficile

- Mettez une équipe en infériorité numérique
- Augmentez le nombre de passes requises avant de pouvoir jouer avec le gardien pour marquer un point
- Le gardien doit attraper le ballon en l'air pour qu'un point soit marqué
- Permettez à une équipe d'user de communication verbale, mais pas à l'autre

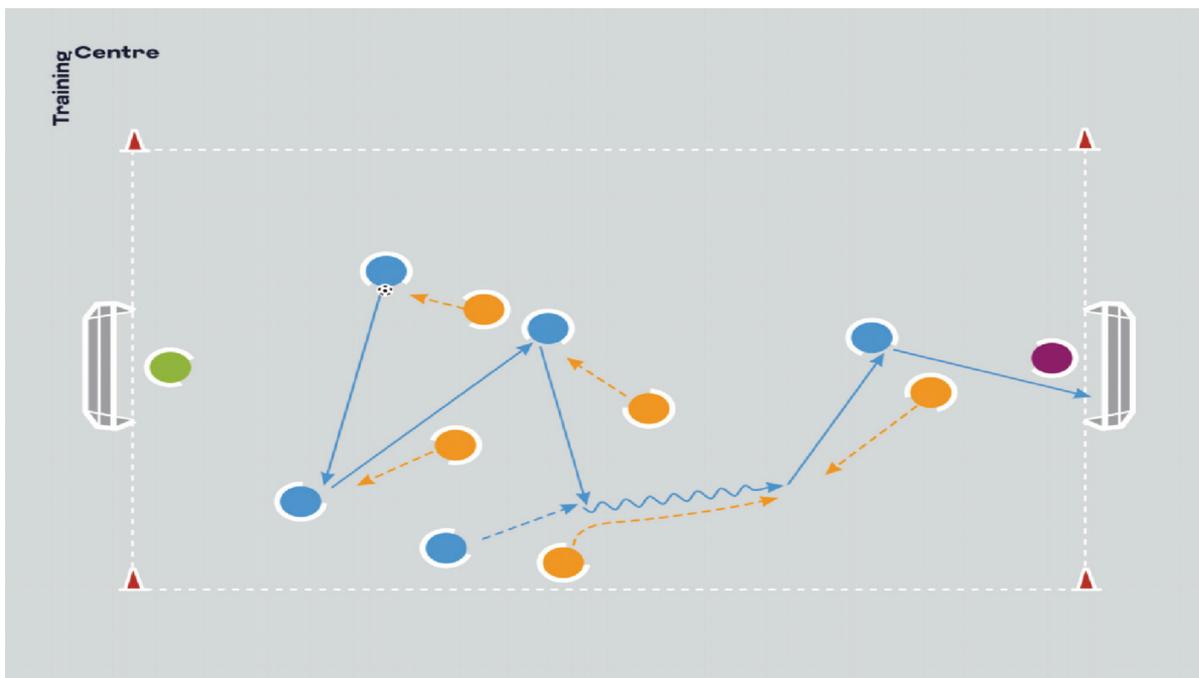
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous essayer d'agrandir l'espace occupé en prenant plus de distance entre les joueurs et tenter d'utiliser tout l'espace disponible ?
- En quoi le fait que les joueurs libres appellent le ballon fait-il une différence ?
- Le gardien peut-il trouver de bonnes positions pour recevoir la passe décisive ?
- En quoi le fait de ne pas pouvoir communiquer verbalement au sein de l'équipe fait-il une différence ?

Conseils de sécurité

- Ne permettez aux gardiens de plonger que sur les terrains souples
- Créez un espace sécurisé pour jouer

MISE EN APPLICATION : 6 CONTRE 6, RÈGLES TRADITIONNELLES AVEC POSTES TOURNANTS



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Organisez les joueurs en plusieurs équipes de nombre égal (6 joueurs maximum) et formez des mini-terrains pour la tenue de matches
- Si une équipe attend, elle peut aussi jouer à 3 contre 3 (ou équivalent en fonction du nombre de joueurs par équipe), réfléchir ensemble à la meilleure stratégie lorsque son tour viendra ou accomplir un mini-défi technique pour rester active
- Encouragez les joueurs à tester différents postes à chaque match
- Laissez les joueurs arbitrer leurs propres matches

Comment rendre le jeu plus facile

- Donnez un ou plusieurs joueurs supplémentaires à une équipe si vous êtes en nombre impair ou si une équipe est plus faible
- Utilisez des grands buts

Comment rendre le jeu plus difficile

- Limitez le nombre de touches de balle
- Proposez des règles particulières pour le jeu – pour marquer, par exemple
- Mettez une équipe en infériorité numérique

Bonnes questions à poser aux joueurs

- Comment pouvez-vous vous organiser collectivement ?
- Comment pouvez-vous veiller à ce que tout le monde occupe le poste de gardien ?
- Pouvez-vous nommer un capitaine qui soit responsable d'arbitrer le match avec le capitaine de l'autre équipe ?
- Quelles compétences en lien avec la communication verbale et non verbale un entraîneur/arbitre utilise-t-il ?

Conseils de sécurité

- Créez un espace sécurisé pour jouer