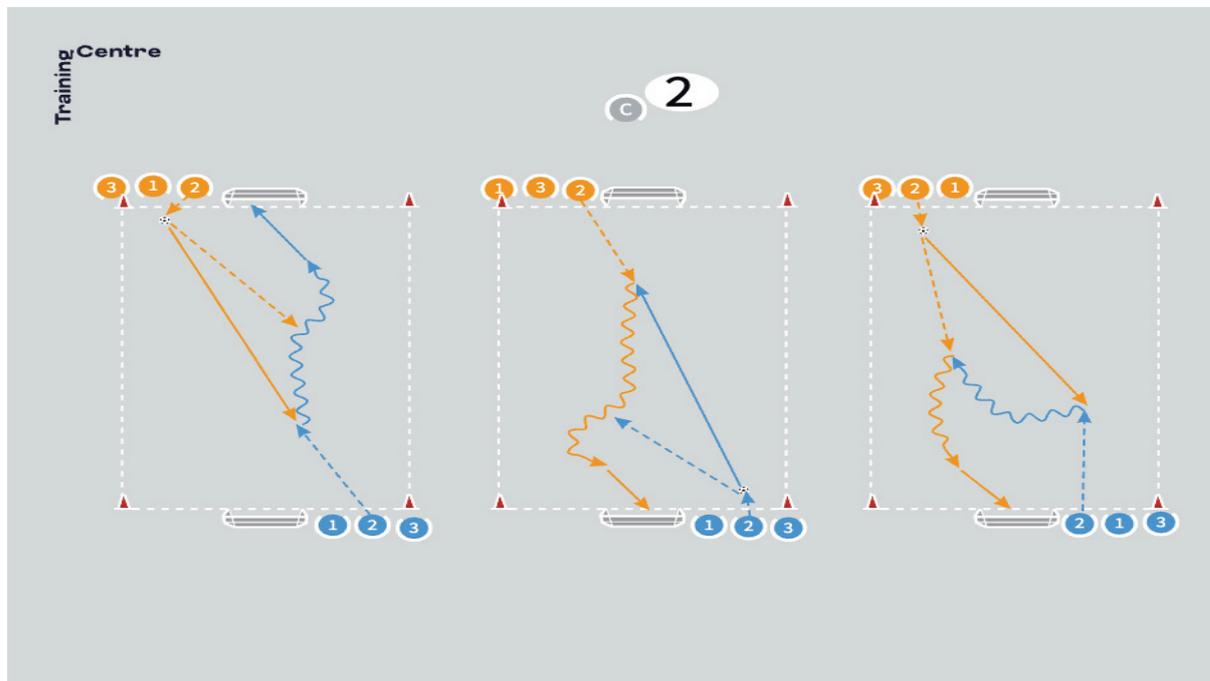


Vers l'objectif en équipe et seul

ÉCHAUFFEMENT: 1 CONTRE 1, 2 BUTS, SANS GARDIENS



Conseil

- Formez des mini-terrains avec deux équipes de trois joueurs
- Les joueurs de chaque équipe doivent se donner un numéro de 1 à 3
- Lorsque l'entraîneur annonce un numéro, les joueurs concernés de chaque équipe s'affrontent
- Annoncez les numéros dans un ordre aléatoire, puis passez à deux numéros à la fois
- Faites changer les joueurs de terrain après quelques minutes afin qu'ils soient confrontés à d'autres adversaires

Comment rendre le jeu plus facile

- Les défenseurs peuvent presser leurs adversaires, mais pas intervenir

Comment rendre le jeu plus difficile

- Les joueurs doivent dribbler leur adversaire avant de pouvoir marquer

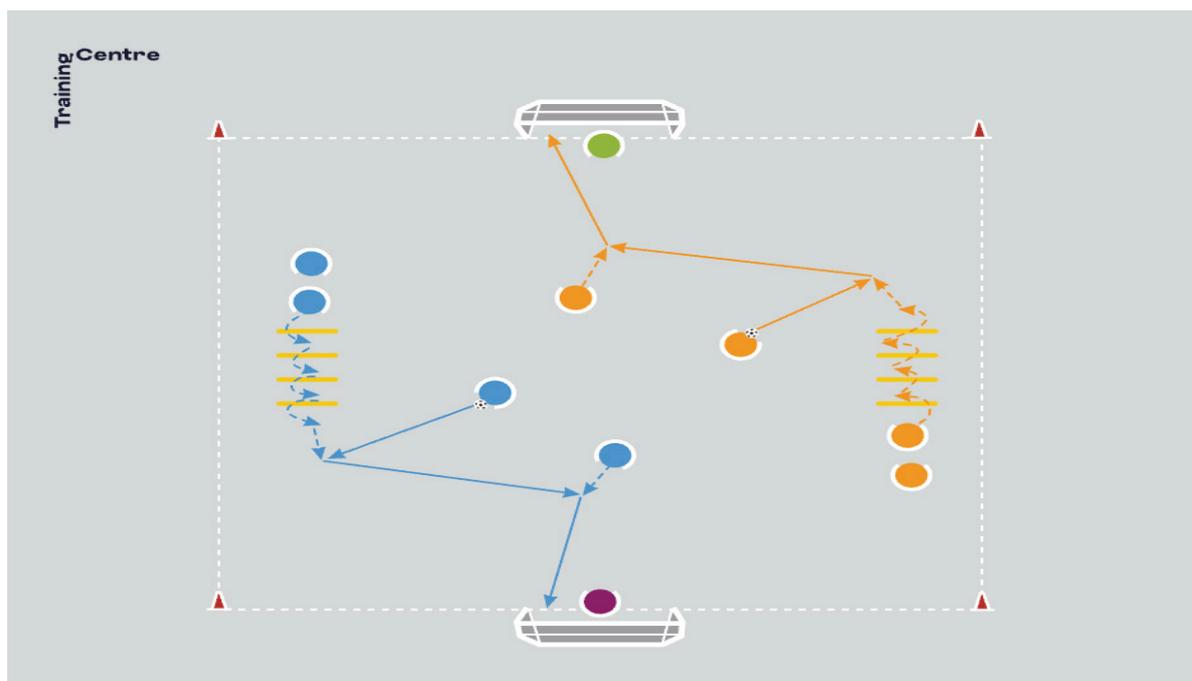
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Comment être positif quand vous attaquez votre adversaire ?
- Quelles stratégies pouvez-vous utiliser pour attaquer ?
- Comment les défenseurs peuvent-ils choisir le bon moment pour intervenir ou récupérer le ballon ?
- Quels sentiments/émotions avez-vous décelés chez les autres pendant cette activité ?

Conseils de sécurité

- Créez une zone de sécurité entre chaque mini-terrain

ÉVOLUTION TECHNIQUE : 1 CONTRE 1, COORDINATION ET FRAPPES



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Organisez des parcours d'obstacles (par ex. haies/cônes) sur un côté du terrain
- Créez des groupes de six joueurs maximum et formez plusieurs terrains
- Les joueurs effectuent les défis physiques à tour de rôle, puis reçoivent une passe
- Les joueurs centrent pour un attaquant, qui frappe ensuite au but
- Le joueur placé sur l'aile doit suivre la frappe au cas où le gardien la relâcherait

Comment rendre le jeu plus facile

- Simplifiez la course d'obstacles
- Autorisez l'attaquant à contrôler le ballon avant de frapper

Comment rendre le jeu plus difficile

- Rendez la course d'agilité plus difficile/complexe
- L'attaquant doit frapper sans contrôle
- Le passeur (le joueur qui a lancé l'action) peut ensuite devenir défenseur sur le centre

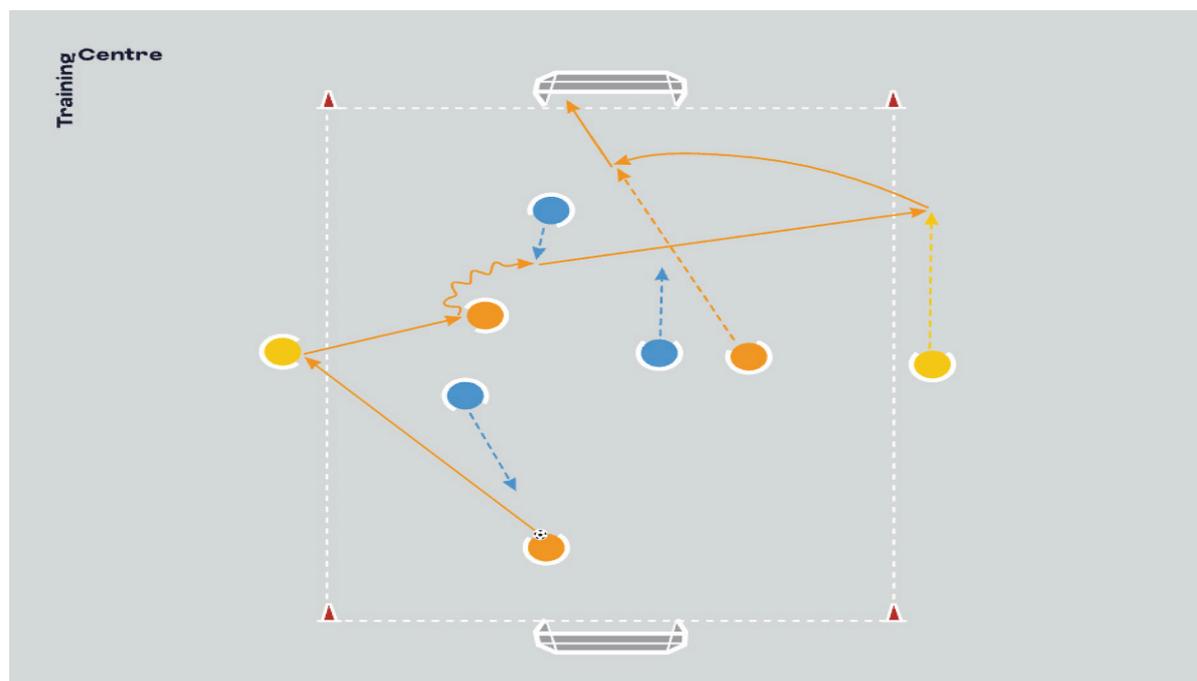
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous me montrer différentes façons de sauter ?
- Comment savoir quand les autres joueurs sont prêts à recevoir le ballon ?
- Pouvez-vous essayer de centrer de manière à ce que le ballon arrive devant l'attaquant ?
- Quels sentiments/émotions avez-vous décelés chez les autres pendant cette activité ?

Conseils de sécurité

- Créez une zone de sécurité entre chaque terrain

MISE EN APPLICATION : 3 CONTRE 3 +2 JOUEURS NEUTRES, 2 BUTS, SANS GARDIENS



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Formez des terrains pour des matches à 3 contre 3 et ajoutez deux joueurs (en appui) sur les côtés
- L'équipe en possession du ballon peut aussi avoir recours aux joueurs en appui pour créer un 5 contre 3
- Encouragez les joueurs à utiliser les joueurs d'appui et à trouver des espaces libres pour recevoir le ballon de leur part
- Les joueurs d'appui ne peuvent pas être attaqués
- Faites tourner les joueurs pour qu'ils puissent tous évoluer en tant que joueur d'appui

Comment rendre le jeu plus facile

- Les passes des joueurs d'appui ne peuvent pas être interceptées, les défenseurs peuvent donc uniquement récupérer le ballon lorsque celui-ci se trouve dans la zone centrale

Comment rendre le jeu plus difficile

- Les joueurs au milieu doivent utiliser un joueur d'appui, ou les deux, avant de pouvoir marquer

Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous garder la tête levée quand vous avez le ballon et reconnaître les occasions d'avoir recours aux joueurs en appui ?
- Pouvez-vous essayer de trouver des espaces libres sur le terrain pour recevoir le ballon de la part des joueurs d'appui ?
- Sur qui devez-vous vous concentrer lorsque vous défendez ?
- Quels sentiments/émotions avez-vous décelés chez les autres pendant cette activité ?
- Que ressentez-vous lorsque l'autre équipe obtient des joueurs supplémentaires ?

Conseils de sécurité

- Créez une zone de sécurité entre chaque terrain