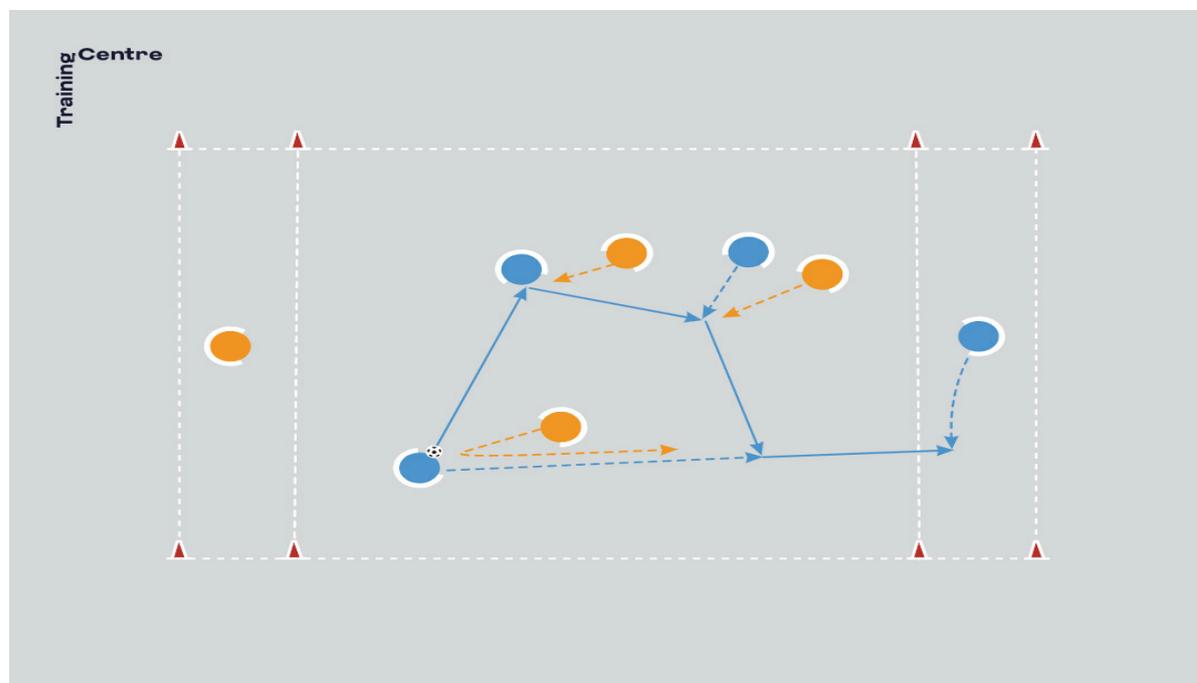


Équipes de quatre

ÉCHAUFFEMENT: 4 CONTRE 4 AVEC ZONES D'EN-BUT



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Composez des équipes de nombre égal comportant un maximum de quatre joueurs
- Délimitez des mini-terrains dotés de zones d'en-but et placez un joueur dans chacune de ces zones
- Chaque équipe doit passer le ballon au joueur situé dans la zone d'en-but avant de pouvoir marquer
- Les joueurs peuvent d'abord se passer le ballon à la main, puis avancer en jouant avec les pieds
- Demandez-leur de passer le ballon au joueur situé dans la zone d'en-but de plusieurs façons différentes
- Faites tourner les joueurs placés dans la zone d'en-but

Comment rendre le jeu plus facile

- Ajoutez un joueur dans la zone d'en-but de l'une des équipes ou des deux

Comment rendre le jeu plus difficile

- Définissez les conditions dans lesquelles la dernière passe doit être effectuée (par exemple, une passe aérienne)
- Limitez le nombre de touches de balle lors du jeu à terre
- Limitez le temps, en secondes, pendant lequel un joueur peut conserver le ballon

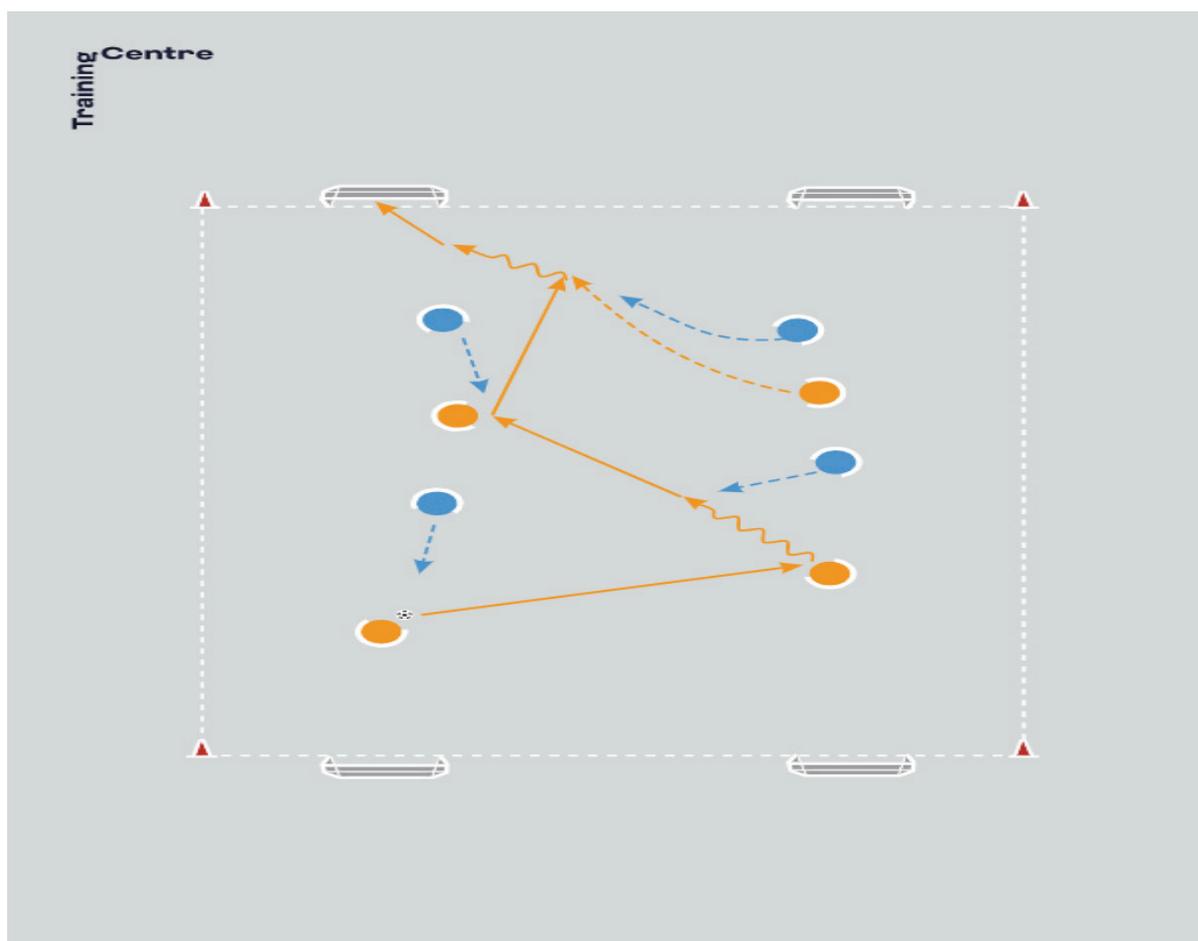
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Comment déplacer rapidement le ballon jusque dans la zone d'en-but ?
- Pouvez-vous faire preuve de créativité lors de la transmission vers le joueur situé dans la zone d'en-but ?
- Si vous êtes situés dans la zone d'en-but, comment pouvez-vous aider votre équipe ?
- Avez-vous vécu une situation de conflit pendant cette activité ?
- Comment le conflit a-t-il été résolu ?

Conseils de sécurité

- Créez une zone de sécurité entre les terrains

ÉVOLUTION TECHNIQUE : 4 CONTRE 4 AVEC 4 BUTS



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Délimitez des mini-terrains adaptés à des matches à 4 contre 4
- Formez des équipes de nombre égal et laissez-les jouer librement
- Règles normales et laissez les joueurs arbitrer leurs propres matches
- Faites tourner les équipes régulièrement
- Organisez un mini-tournoi

Comment rendre le jeu plus facile

- Mettez une équipe en supériorité numérique

Comment rendre le jeu plus difficile

- Mettez une équipe en infériorité numérique

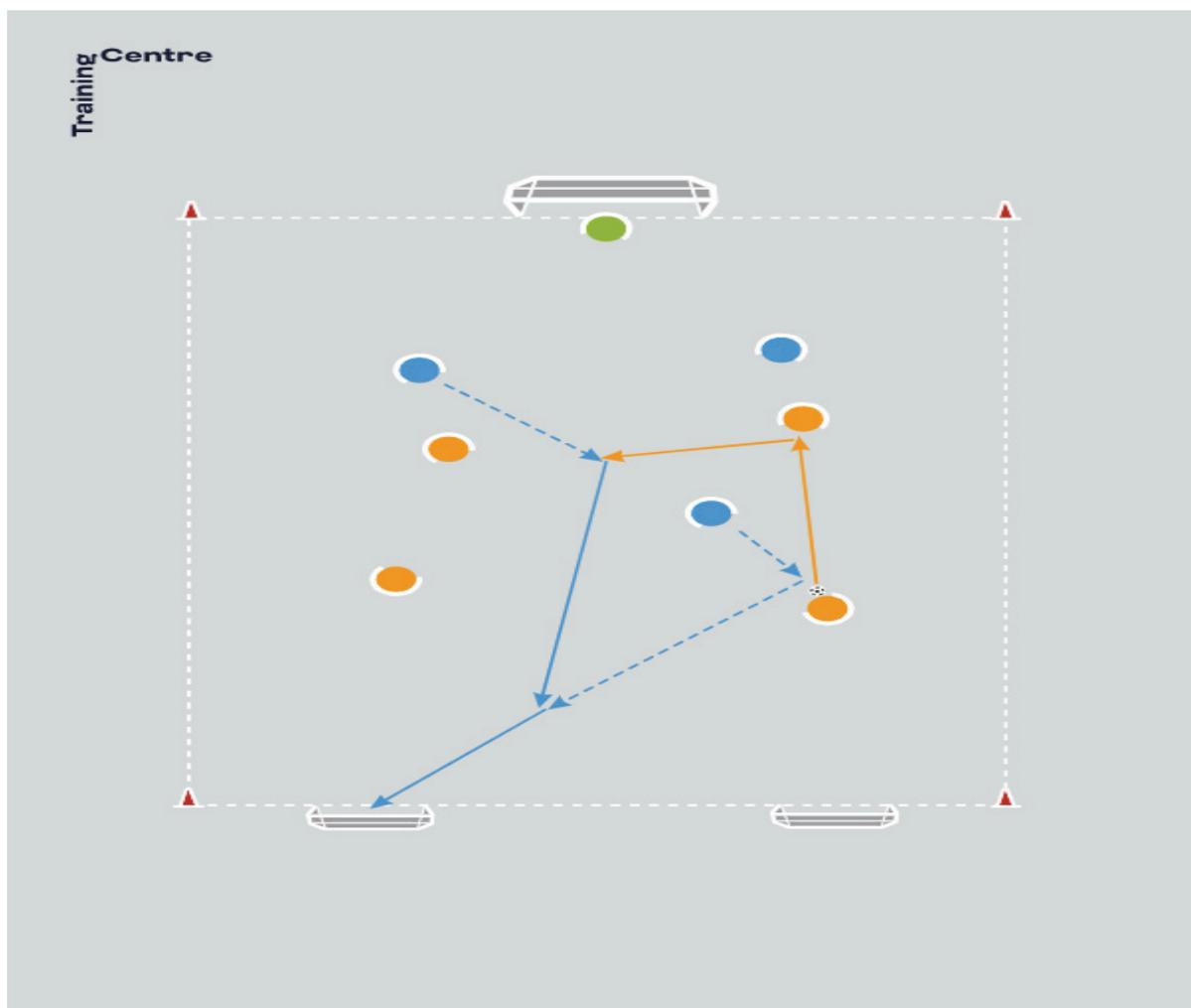
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous essayer de reproduire en match des choses que vous avez vues à la télévision ?
- Pouvez-vous me montrer vos qualités balle au pied ?
- Préférez-vous attaquer ou défendre ?
- Avez-vous vécu une situation de conflit pendant cette activité ?
- Comment le conflit a-t-il été résolu ?

Conseils de sécurité

- Créez des zones de sécurité entre les mini-terrains

MISE EN APPLICATION: 4 CONTRE 4 AVEC 1 GARDIEN ET 3 BUTS



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Délimitez des mini-terrains adaptés à des matches à 4 contre 4
- D'un côté, un but en position centrale défendu par un gardien et, de l'autre côté, deux buts non défendus placés sur les côtés
- Formez des équipes de nombre égal et laissez-les jouer librement
- Règles normales et laissez les joueurs arbitrer leurs propres matches
- Le jeu permet d'apprendre différents moyens d'attaquer et de défendre
- Faites tourner les équipes régulièrement
- Organisez un mini-tournoi

Comment rendre le jeu plus facile

- Mettez une équipe en supériorité numérique

Comment rendre le jeu plus difficile

- Mettez une équipe en infériorité numérique

Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous essayer de reproduire en match des choses que vous avez vues à la télévision ?
- Pouvez-vous me montrer vos qualités balle au pied ?
- Préférez-vous attaquer ou défendre ?
- Avez-vous vécu une situation de conflit pendant cette activité ?
- Comment le conflit a-t-il été résolu ?

Conseils de sécurité

- Créez des zones de sécurité entre les mini-terrains