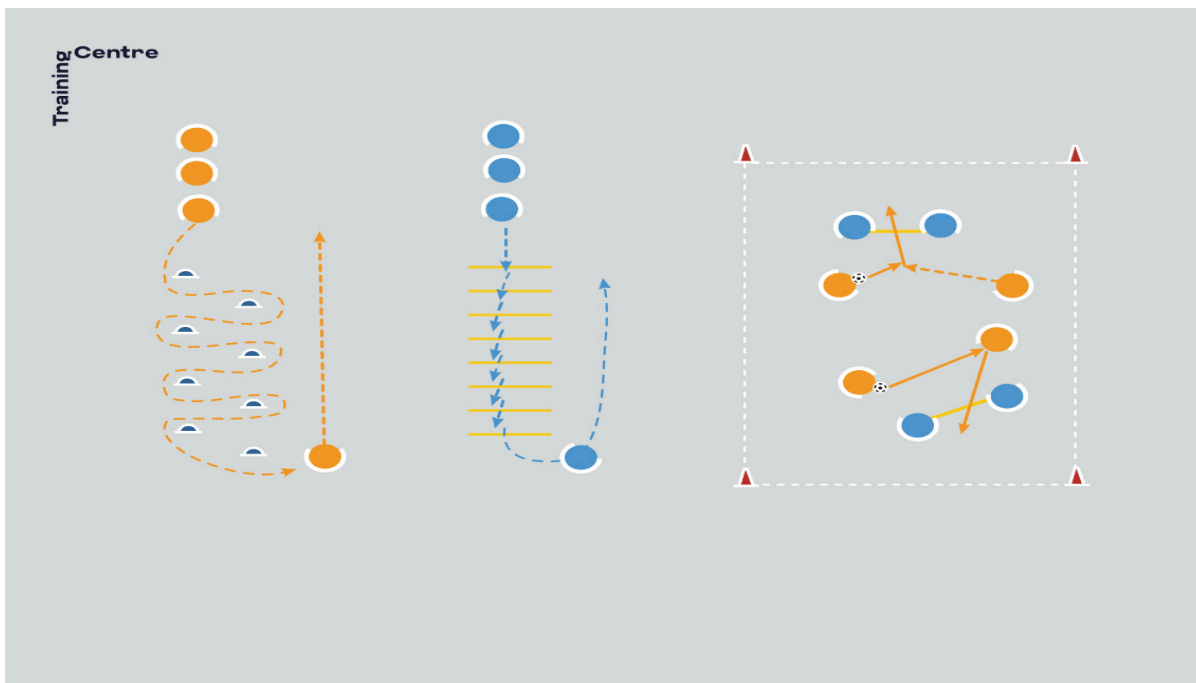


# Trouvez votre rôle sur le terrain

## ÉCHAUFFEMENT : EXERCICES D'AGILITÉ ET 2 CONTRE 2, AVEC BUT MOBILE ET PAS DE GARDIEN



### Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Organisez plusieurs terrains avec des ateliers d'agilité d'un côté et un jeu de l'autre
- Divisez le groupe en deux – le premier groupe effectue les exercices d'agilité, tandis que l'autre dispute un 2 contre 2
- Les joueurs effectuant les exercices d'agilité tournent pour réaliser les parcours que vous avez mis en place
- L'autre moitié travaille en duo pour marquer en passant la balle par des buts mobiles
- Les buts mobiles peuvent se matérialiser par deux joueurs tenant un bâton, une corde à sauter, deux chasubles attachées, etc.
- Après quelques minutes, faites tourner les joueurs

### Comment rendre le jeu plus facile

- Exigez des joueurs qui font office de buts mobiles de marcher pour commencer ; interdiction de courir
- Augmentez la taille des buts mobiles

### Comment rendre le jeu plus difficile

- Encouragez les joueurs à voir qui parvient à réaliser le plus vite les exercices d'agilité
- Réduisez la taille des buts mobiles ou exigez que les buts soient inscrits en une touche

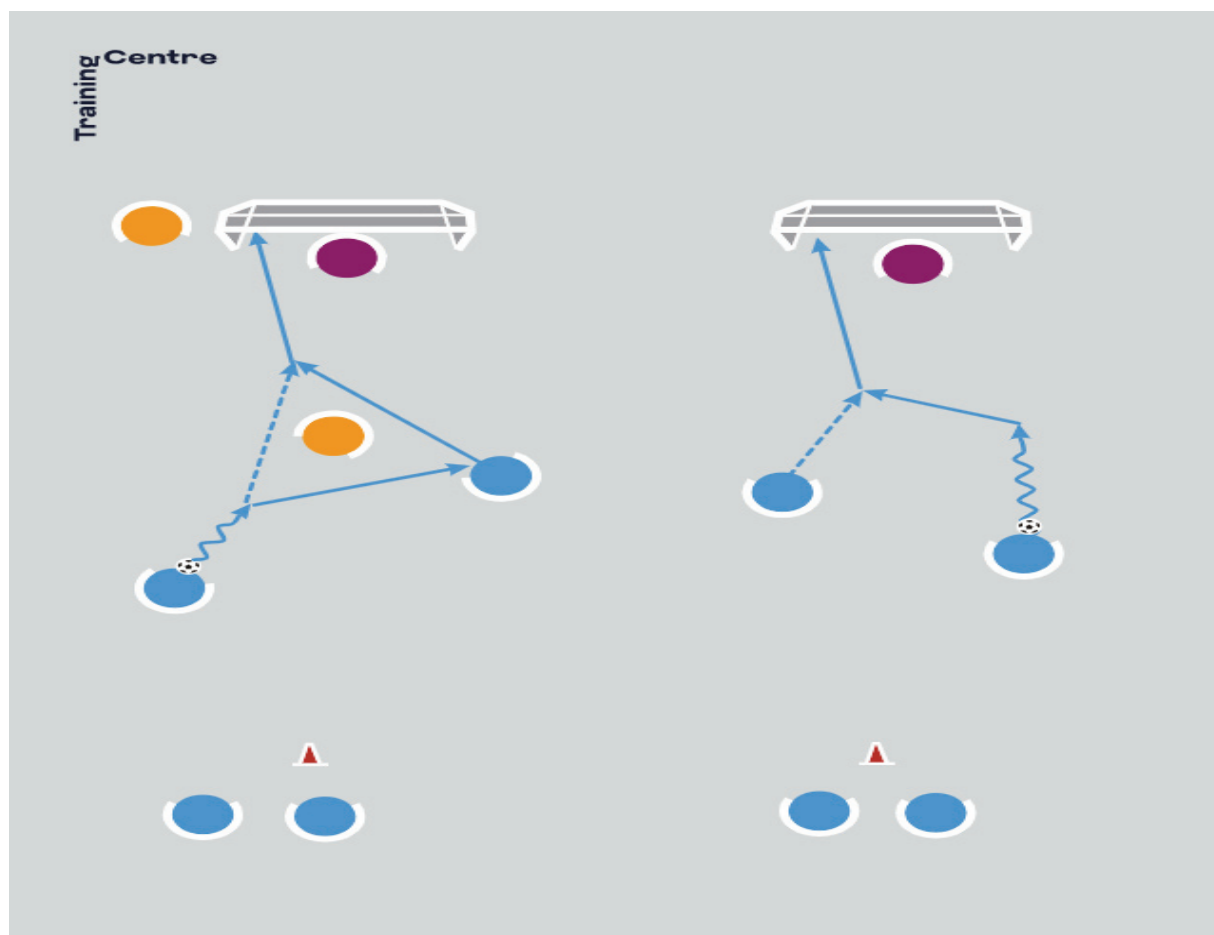
### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous essayer de réaliser les exercices le plus vite possible ?
- Pouvez-vous garder la tête haute pour voir où sont les buts mobiles ?
- Comment avez-vous soutenu et encouragé vos coéquipiers lors des parcours d'agilité ?

### Consignes de sécurité

- Veillez à ce que les parcours d'agilité soient bien espacés pour éviter toute collision
- Les passes entre les buts mobiles doivent se faire au sol

## ÉVOLUTION TECHNIQUE : 2 CONTRE 2 TOURNANT ET 2 CONTRE 1, AVEC UN BUT PAR TERRAIN



### Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Créez des mini-terrains pour des 2 contre 1 et 2 contre 2, avec un but par terrain ; pour le 2 contre 1, l'un des deux duos tourne de manière à ce que le joueur qui se retrouve tout seul puisse se reposer lorsque l'autre est sur le terrain
- Les deux joueurs offensifs commencent par avoir le ballon et essayent de marquer
- Faites tourner les joueurs pour qu'ils puissent tous attaquer, défendre et être gardien
- Dans l'optique de créer une petite compétition, chaque équipe a cinq ballons et essaye de marquer un maximum de but en cinq tentatives

### Comment rendre le jeu plus facile

- Agrandissez les buts

### Comment rendre le jeu plus difficile

- Utilisez des buts plus petits
- Limitez le nombre de touches pour les joueurs en attaque

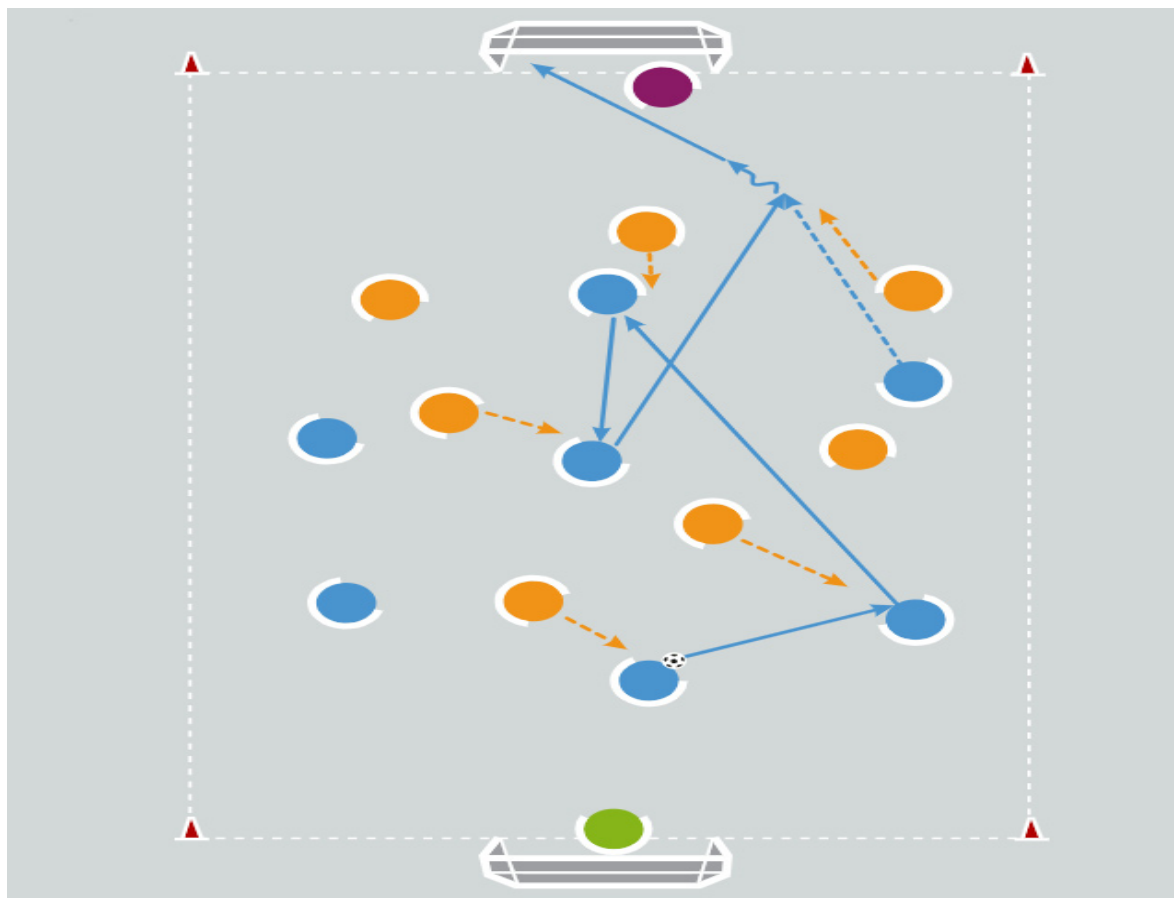
### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous combiner et tirer aussitôt que possible ?
- Pouvez-vous suivre les ballons repoussés ?
- Pouvez-vous essayer avec différents types de tirs ?
- Lorsque vous attendez, qu'avez-vous fait pour soutenir les joueurs sur le terrain ?

### Consignes de sécurité

- Les joueurs qui attendent doivent se tenir loin des buts

## MISE EN APPLICATION : 8 CONTRE 8, RÈGLES TRADITIONNELLES AVEC ROTATION DES POSTES



### Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Constituez deux équipes de 8 contre 8, avec gardiens
- Règles normales, mais laissez les joueurs décider comment reprendre le jeu (par ex. rentrées de touche au pied plutôt qu'à la main)
- Demandez aux joueurs d'arbitrer leurs propres matches
- Demandez aux joueurs de mettre en place leur propre formation ou commencez par un 3-3-1 (plus le gardien) et donnez-leur la possibilité d'adapter la structure après quelques minutes
- Si vous avez plus de deux équipes, faites tourner toutes les quelques minutes ou créez plusieurs terrains
- Essayez d'utiliser de grands buts
- Si vous avez un nombre impair de joueurs, n'hésitez pas à jouer avec une équipe en surnombre, ou un joueur joker qui joue pour les deux équipes

### Comment rendre le jeu plus facile

- Mettez une équipe en supériorité numérique

### Comment rendre le jeu plus difficile

- Les équipes doivent passer par chaque zone du terrain avant de pouvoir marquer, c'est-à-dire qu'un défenseur, un milieu et un attaquant doivent avoir touché le ballon
- Mettez une équipe en infériorité numérique

### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous discuter et convenir d'une formation ?
- Pouvez-vous essayer d'agrandir l'espace occupé en prenant plus de distance entre les joueurs quand vous avez le ballon ?
- Dans quelles zones du terrain pouvez-vous prendre des risques avec le ballon ?
- Comment avez-vous convenu de la formation à adopter ?

### Consignes de sécurité

- Créez un espace sécurisé pour jouer et des zones de sécurité entre les terrains, le cas échéant