

Créer des brèches

ÉCHAUFFEMENT : 5 CONTRE 5 AVEC ZONES D'EN-BUT, LANCER ET RÉCEPTION



Organisation

- Constituez deux équipes de six joueurs maximum et délimitez un terrain avec deux zones d'en-but
- Pour marquer un point, les joueurs doivent réceptionner le ballon dans la zone d'en-but
- Commencez en lancer et réception, avant de passer à reprise de volée et réception, puis tête et réception
- La première équipe à atteindre un certain nombre de points l'emporte
- Délimitez plusieurs terrains et faites tourner les équipes

Comment rendre l'exercice plus facile

- Mettez une équipe en supériorité numérique
- Élargissez la zone d'en-but

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Mettez une équipe en infériorité numérique
- Diminuez la zone d'en-but
- Demandez aux joueurs de lancer la balle et de l'attraper d'une seule main ou de reprendre le ballon de volée de leur mauvais pied.

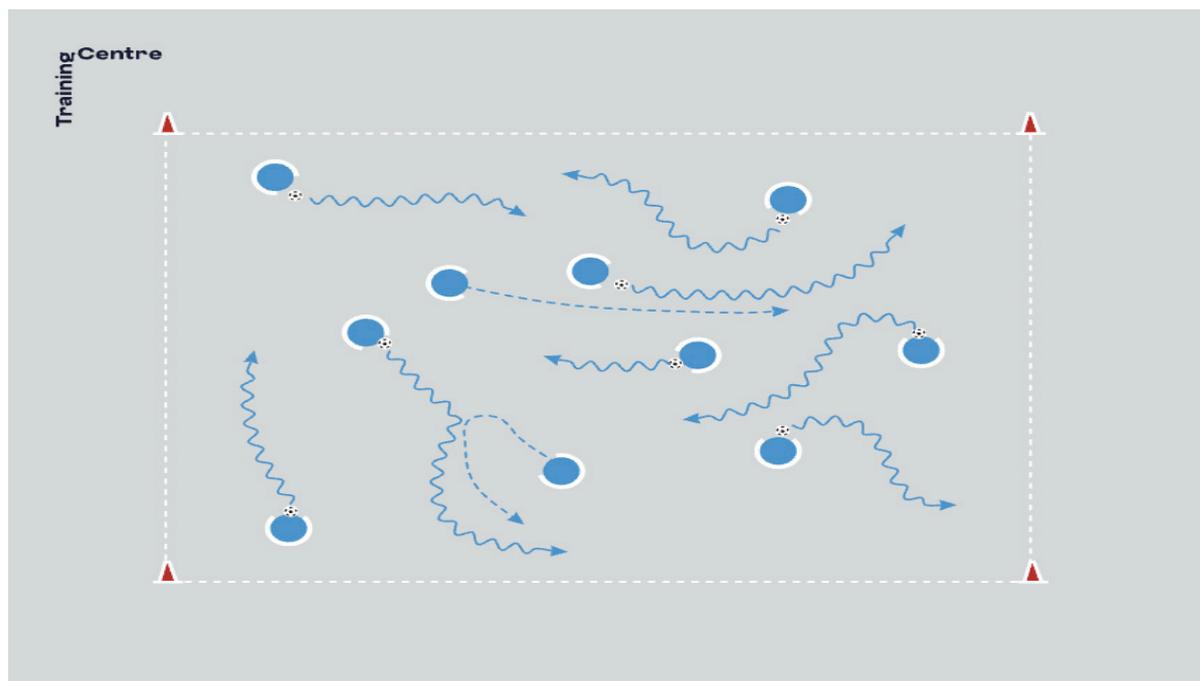
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous faire des déplacements sans ballon pour le recevoir dans la zone d'en-but ?
- Pouvez-vous indiquer efficacement que vous souhaitez recevoir le ballon ?
- Que changeriez-vous pour mieux réussir l'exercice ?

Conseils de sécurité

- S'il y a plus d'un terrain, laissez un espace entre eux

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE : DRIBBLES ET PASSES



Organisation

- Délimitez une zone de jeu pour dix joueurs : huit avec ballons, deux sans
- Les joueurs avec ballons commencent en dribblant dans la zone de jeu, avec de nombreuses touches et en se croisant les uns les autres.
- Demandez aux joueurs d'empêcher ceux qui n'ont pas de ballon de se saisir du leur pendant 30 secondes
- Faites tourner les joueurs sans ballon

Comment rendre l'exercice plus facile

- Démarrez avec un seul joueur sans ballon

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Augmentez le nombre de joueurs sans ballon

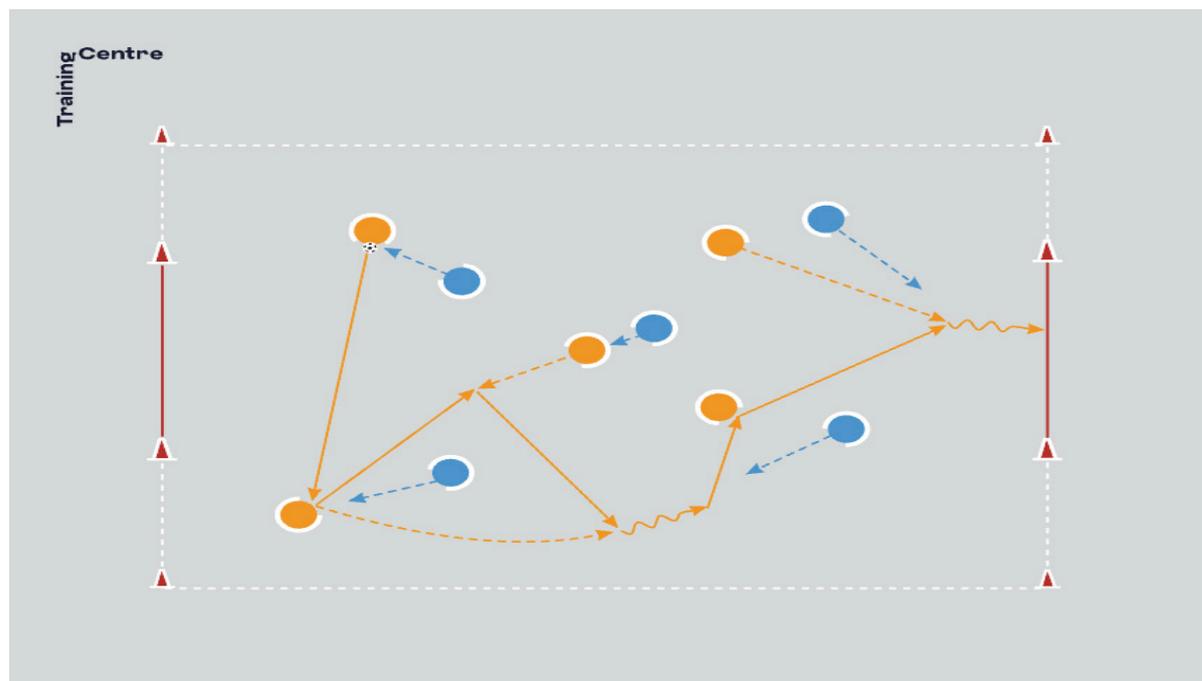
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous me montrer comment vous dribblez et comment vous éliminez un adversaire avec une feinte ?
- Pouvez-vous garder la tête haute sans rentrer dans d'autres joueurs ?
- Pouvez-vous me montrer, sans ballon, votre protection de balle face à deux adversaires ?
- Que changeriez-vous pour mieux réussir l'exercice ?

Conseils de sécurité

- Assurez-vous que la surface est suffisamment grande pour le nombre de joueurs impliqués. Dans le cas contraire, utilisez moins de joueurs et faites tourner.

MISE EN APPLICATION : 5 CONTRE 5 DANS LES ZONES D'EN-BUT, SANS GARDIEN



Organisation

- Constituez deux équipes pour un 5 contre 5 ou 6 contre 6 et positionnez deux grands buts
- Appliquez les règles normales, mais laissez les joueurs décider comment reprendre le jeu (par exemple, relance du gardien après chaque but)
- Pour marquer un point, le ballon doit être arrêté sur la ligne de but
- Demandez aux joueurs d'arbitrer leurs propres matches
- Si vous avez plus de deux équipes, faites tourner après quelques minutes ou délimitez plusieurs terrains
- Si vous avez un nombre impair de joueurs, une équipe peut jouer en surnombre

Comment rendre l'exercice plus facile

- Augmentez la largeur des buts
- Autorisez les joueurs à traverser le but avec le ballon, au lieu de les obliger à s'arrêter sur la ligne

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Mettez une équipe en infériorité numérique
- Réduisez la taille des buts

Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous vous déployer davantage sur le terrain et tenter d'utiliser tout l'espace disponible ?
- Pouvez-vous me montrer les différentes techniques de dribble que vous maîtrisez pour éliminer un adversaire ?
- Pouvez-vous choisir le bon moment pour dribbler et le bon moment pour passer ?
- Que changeriez-vous pour mieux réussir l'exercice ?

Conseils de sécurité

- S'il y a plus d'un terrain, laissez un espace entre eux
- Incitez les joueurs à dribbler en gardant la tête haute.