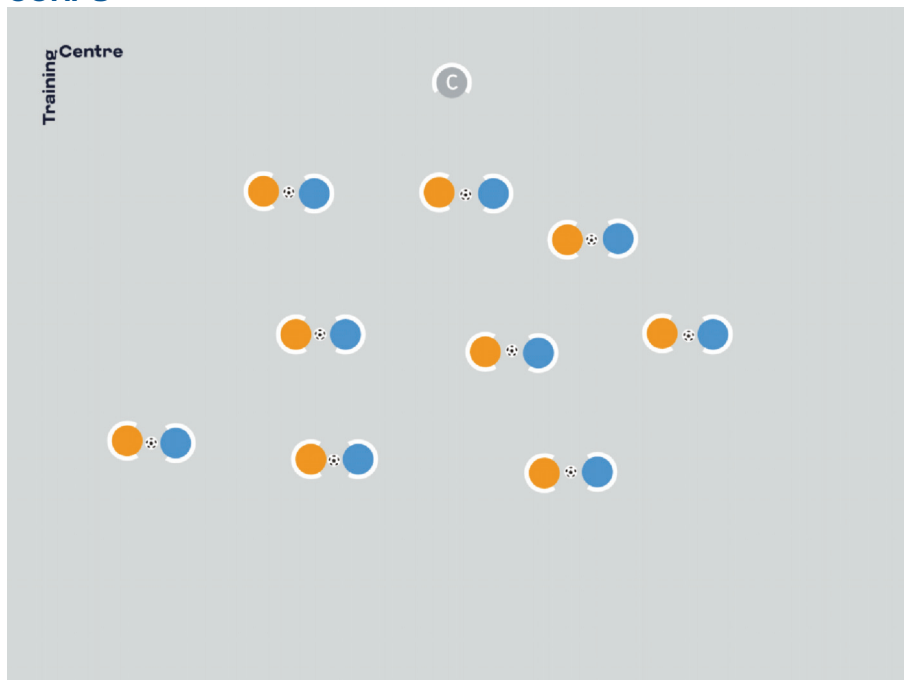


Un entraînement orienté —●— vers le tournoi

ÉCHAUFFEMENT : ÉCHAUFFEMENT MENTAL DES PARTIES DU CORPS



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Demandez aux joueurs de s'organiser par paires avec un ballon pour deux joueurs
- Si vous n'avez pas assez de ballons, utilisez des cônes ou d'autres objets
- Demandez aux joueurs de s'éloigner d'un pas du ballon (ou de l'objet)
- Faites la démonstration des consignes lorsque vous les donnez aux joueurs (par ex. mettre ses mains sur sa tête, tenir sur une jambe)
- Demandez aux joueurs d'être le premier à récupérer le ballon lorsque vous criez « ballon »
- Jouez jusqu'à trois points, puis demandez aux joueurs de se mélanger et de former de nouvelles paires

Comment rendre le jeu plus facile

- Les joueurs peuvent jouer seuls, sans compétition directe

Comment rendre le jeu plus difficile

- Ajoutez plus de joueurs autour d'un ballon ou objet (par ex. 3-4 joueurs par ballon)

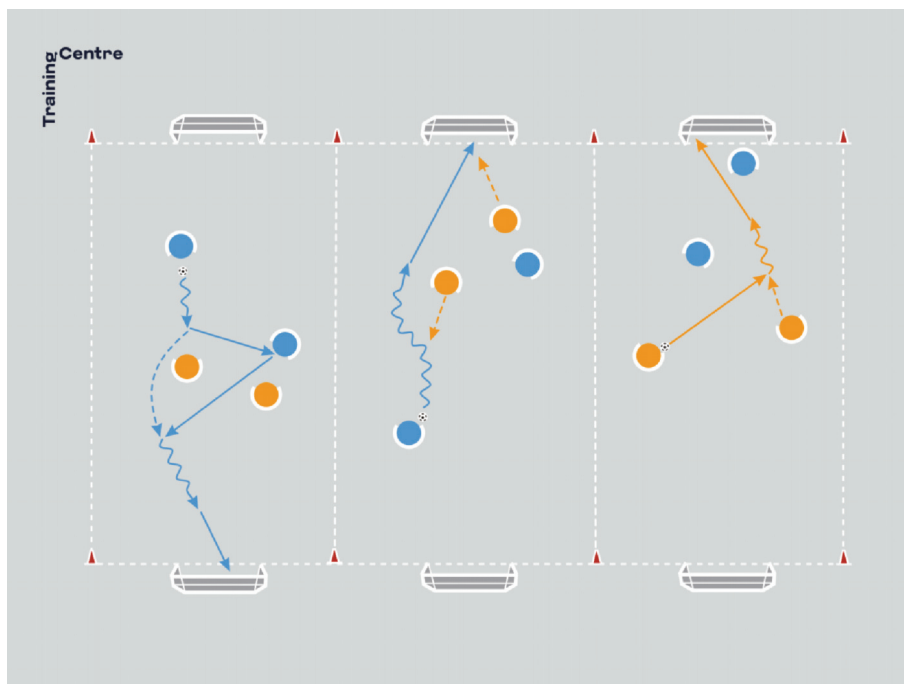
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous m'entendre ?
- Pouvez-vous me voir ?
- Quels types de communication est-ce que j'utilise quand je vous donne des consignes ?
- Quelles astuces pouvez-vous utiliser pour prendre le ballon/objet avant votre partenaire ?

Conseils de sécurité

- Lorsqu'ils essayent de récupérer le ballon, les joueurs doivent garder la tête en arrière pour ne pas se cogner

ÉVOLUTION TECHNIQUE : 2 CONTRE 2, AVEC BUTS, SANS GARDIENS, MONTÉES-DESCENTES



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Organisez des mini-matches à 2 contre 2 sur plusieurs terrains
- Composez les équipes de manière aléatoire pour encourager les mélanges
- Jouez des matches à 2 contre 2 de courte durée avec un format de montées et descentes
- Les gagnants montent d'un terrain, les perdants descendent – si c'est un match nul, il y a des tirs au but pour déterminer le vainqueur
- Encouragez les joueurs à s'indiquer l'endroit où ils se trouvent à l'aide de différentes méthodes de communication (par ex. en criant ou en levant les bras)

Comment rendre le jeu plus facile

- Buts ou cibles plus grand(e)s

Comment rendre le jeu plus difficile

- Buts ou cibles plus petit(e)s

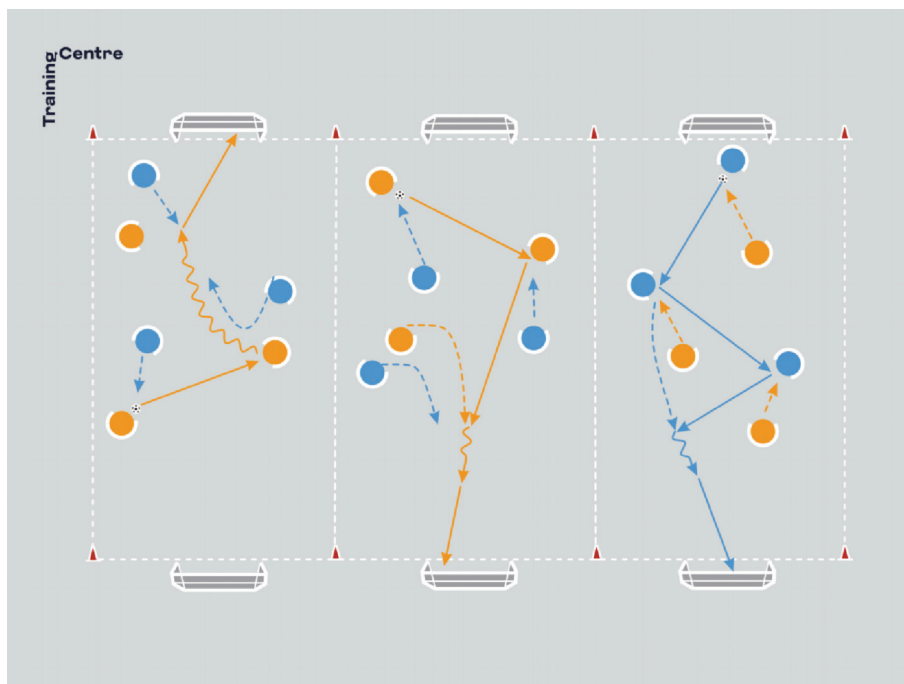
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Quelles sont les méthodes de communication qui vous aident à bien travailler avec votre partenaire ?
- Comment avez-vous communiqué avec votre voix ?
- Comment avez-vous communiqué avec votre corps ?
- Si vous n'avez pas le ballon, comment pouvez-vous aider votre partenaire qui a le ballon ?
- Que devez-vous faire quand vous perdez le ballon

Conseils de sécurité

- Créez une zone de sécurité entre chaque terrain

MISE EN APPLICATION : 3 CONTRE 3, AVEC BUTS, FORMAT COUPE DU MONDE



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Organisez des mini-matches à 3 contre 3 sur plusieurs terrains
- Composez les équipes de manière aléatoire pour encourager les mélanges
- Avant de commencer le jeu, donnez aux équipes deux minutes pour discuter des méthodes de communication qu'elles utiliseront pour travailler correctement ensemble
- Organisez de petits matches à 3 contre 3 dans un format de compétition où toutes les équipes s'affrontent
- Encouragez les joueurs utiliser différentes méthodes de communication (par ex. en criant ou en levant les bras)

Comment rendre le jeu plus facile

- Buts ou cibles plus grand(e)s

Comment rendre le jeu plus difficile

- Buts ou cibles plus petit(e)s

Bonnes questions à poser aux joueurs

- Que se passerait-il si les équipes ne communiquaient pas entre elles pendant le match ?
- Quels types de communication verbale (parole) avez-vous vu les autres utiliser ?
- Quels types de communication non verbale (langage corporel) avez-vous observé ?

Conseils de sécurité

- Créez une zone de sécurité entre chaque terrain