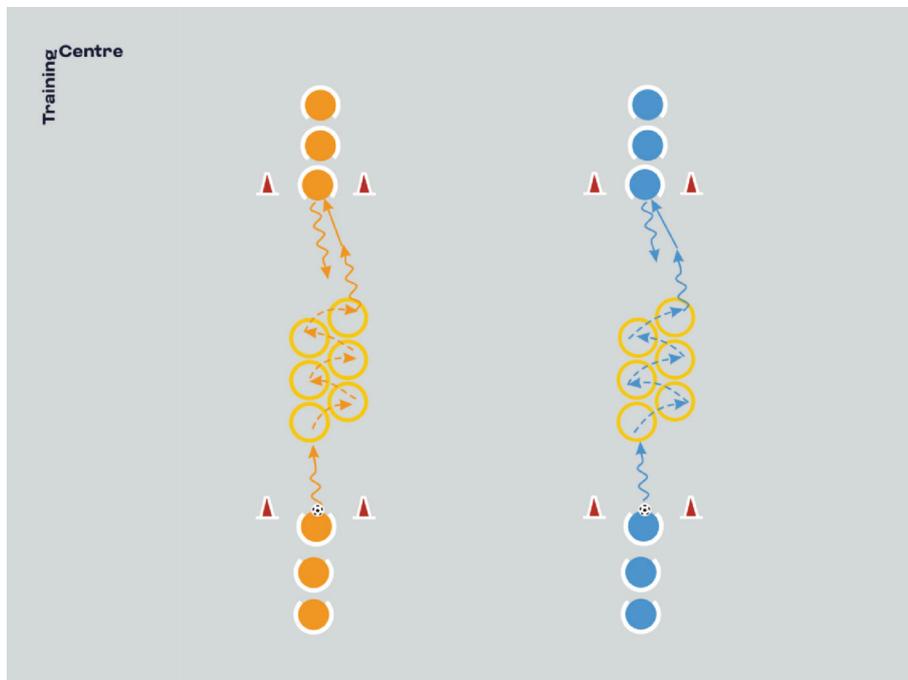


Appréciez l'environnement et —●— utilisez l'espace

ÉCHAUFFEMENT : JEU DE PRÉCISION



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Séparez les joueurs en petites équipes de 6 à 8 joueurs et aménagez un parcours de relais
- Les joueurs peuvent être alignés et vous pouvez leur imposer différentes manières de courir à travers les cerceaux, les cônes, les échelles ou les obstacles en tenant le ballon en équilibre, en le portant, en marchant ou en avançant balle au pied
- Soyez créatifs : adaptez le jeu aux aptitudes des joueurs et organisez un tournoi pour rendre l'exercice plus amusant. N'oubliez pas que les enfants adorent être mis au défi !

Comment rendre le jeu plus facile

- Ne compliquez pas trop les choses. Demandez-leur de tenir le ballon à une main ou au-dessus de la tête sans le faire tomber en effectuant le parcours

Comment rendre le jeu plus difficile

- Augmentez la vitesse de l'activité
- Augmentez le niveau de difficulté physique en ajoutant certains mouvements : sautiller, sauter, sauter à cloche-pied)
- Ajoutez des ballons ou augmentez le degré de difficulté de l'exercice

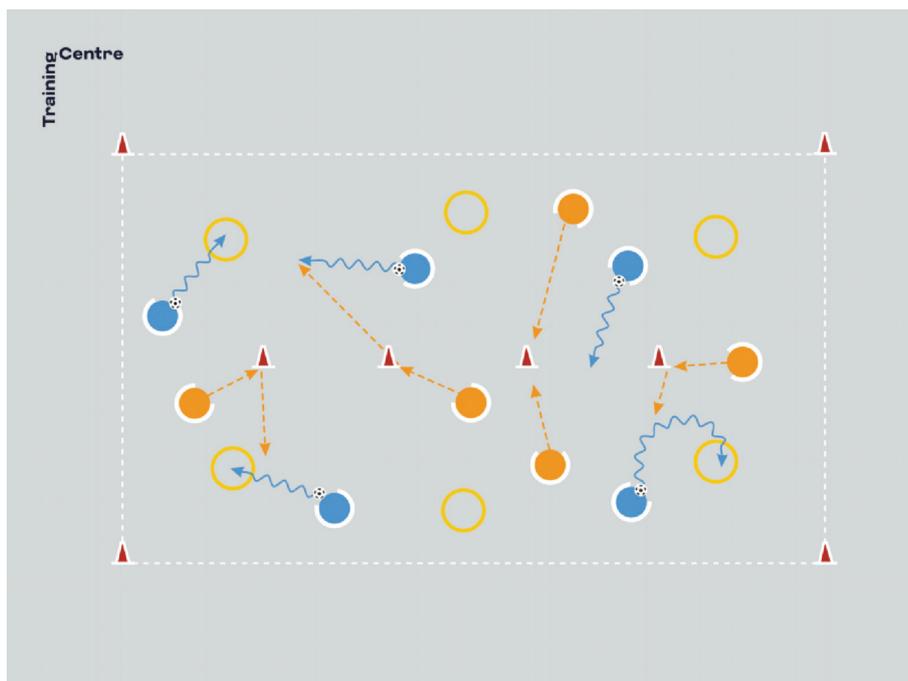
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous vous soutenir et vous encourager au sein de l'équipe ?
- Pouvez-vous faire très attention à ne pas perdre le ballon ?
- Pouvez-vous être plus rapides que les autres équipes et faire du bruit quand vous aurez fini ?
- Quel genre d'émotions les joueurs ressentent-ils quand leur équipe est menée ?
- Quelles stratégies pouvez-vous utiliser pour que vos émotions négatives n'influent pas sur votre jeu ?

Conseils de sécurité

- Créez un espace sécurisé pour jouer

ÉVOLUTION TECHNIQUE : 5 CONTRE 5, CERCEAUX DE SÉCURITÉ



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- 5 contre 5 – Une équipe contient les chasseurs
- Les joueurs reçoivent des points chaque fois qu'ils parviennent à un cerceau de sécurité. S'ils sont chassés, ils perdent un point. Le premier à atteindre cinq points a gagné
- Les joueurs essaient ensuite de faire la même chose balle au pied et les chasseurs doivent courir jusqu'au cône central avant de pouvoir toucher un joueur
- Les joueurs doivent choisir le bon moment pour passer d'un cerceau à un autre

Comment rendre le jeu plus facile

- S'en tenir à 1 ou 2 chasseurs

Comment rendre le jeu plus difficile

- Réduisez le nombre de cerceaux de sécurité

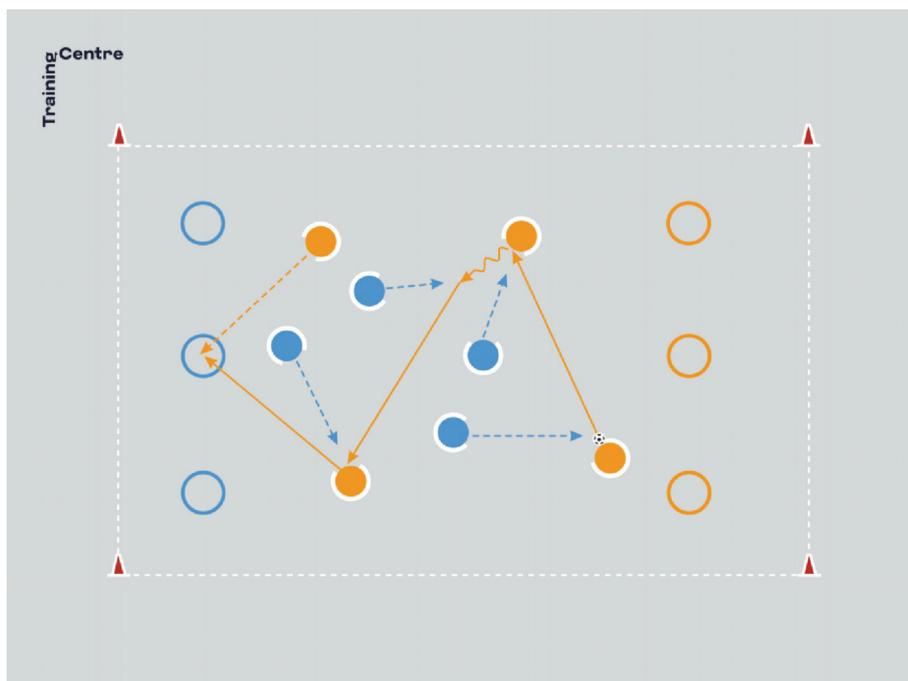
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous continuer à regarder autour de vous pour savoir où sont les chasseurs ?
- Pouvez-vous vous déplacer rapidement entre les cerceaux ?
- Pouvez-vous garder le ballon sous contrôle pendant votre déplacement balle au pied et l'arrêter dans le cerceau ?
- Quel genre d'émotions les joueurs ressentent-ils quand leur équipe est menée ?
- Quelles stratégies pouvez-vous utiliser pour encourager votre équipe à aborder positivement le prochain match ?

Conseils de sécurité

- Gardez en permanence la tête haute pour pouvoir suivre les déplacements des autres
- Créez un espace sécurisé pour jouer

MISE EN APPLICATION : 4 CONTRE 4, PAS DE BUTS, CERCEAUX DE VISÉE



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Deux équipes de quatre joueurs tentent de marquer en recevant le ballon dans un cerceau
- Vous pouvez disposer les cerceaux de différentes façons et attribuer plus ou moins de points aux différents cerceaux
- Chaque fois qu'un joueur reçoit une passe dans le cerceau, il marque un point. La première équipe à cinq points s'impose. Si vous avez mis en place plusieurs jeux ou que vous avez plusieurs équipes, vous pouvez faire tourner les équipes

Comment rendre le jeu plus facile

- Proposez-leur de commencer par se lancer le ballon l'un à l'autre
- Une équipe peut être en surnombre pour faciliter le jeu

Comment rendre le jeu plus difficile

- Jouez au pied uniquement
- Il est possible de réduire le nombre de joueurs d'une équipe forte afin de rendre la tâche plus difficile

Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous essayer de trouver des joueurs de votre propre équipe lorsque vous faites la passe ?
- Pouvez-vous vous déplacer jusqu'à un cerceau pour recevoir une passe ?
- Pouvez-vous appeler votre coéquipier lorsque vous êtes en mesure de recevoir le ballon ?
- Quel genre d'émotions les joueurs ressentent-ils quand leur équipe est menée ?
- Quelles stratégies pouvez-vous utiliser pour vous remotiver quand vous ressentez une émotion négative ?

Conseils de sécurité

- Créez un espace sécurisé pour jouer