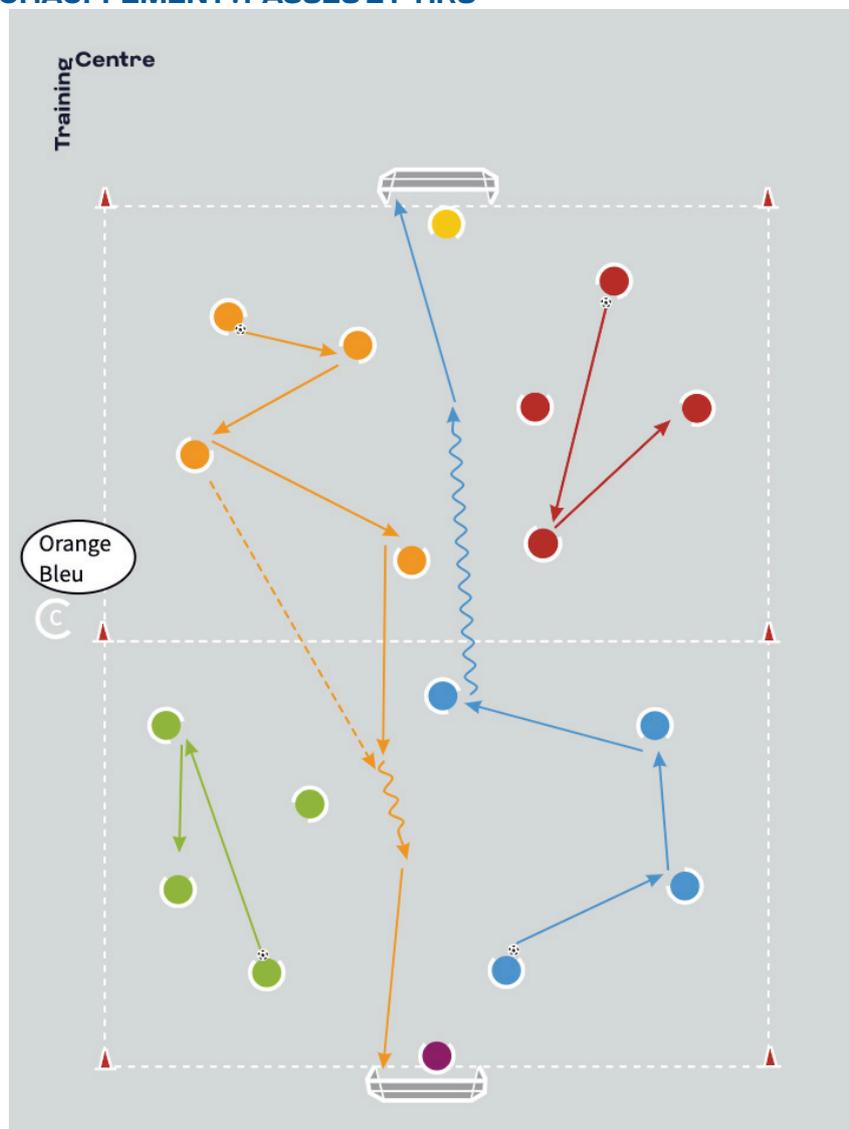


## Réaction et —●— finition

### ÉCHAUFFEMENT : PASSES ET TIRS



#### Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Quatre équipes de quatre couleurs se passent le ballon entre elles sur un terrain avec deux buts et deux gardiens de but
- Lorsque vous montrez deux couleurs, les équipes correspondantes sont en compétition pour marquer un but après avoir franchi la ligne médiane – la première équipe qui marque obtient le point
- Les équipes n'ont pas nécessairement le même nombre de joueurs

#### Comment rendre le jeu plus facile

- Les équipes peuvent marquer dans le but le plus proche lorsque leur couleur est montrée

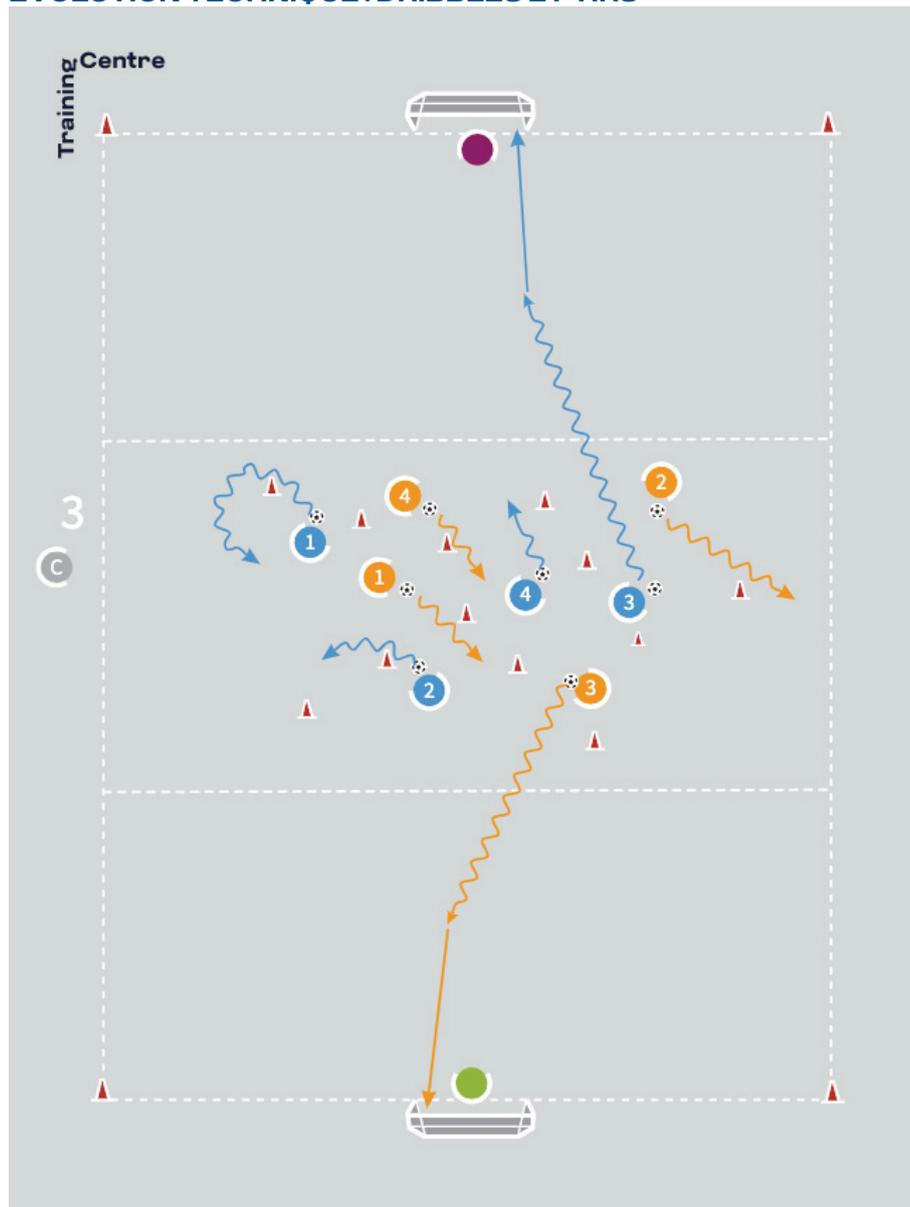
#### Comment rendre le jeu plus difficile

- Tous les joueurs d'une équipe doivent faire une passe avant que l'équipe puisse tirer et marquer
- Les équipes n'ont que cinq secondes pour marquer un but
- Les deux autres équipes peuvent essayer de défendre contre les équipes attaquantes

#### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous réagir rapidement lorsque votre couleur d'équipe est montrée ?
- Avez-vous dépensé beaucoup d'énergie pour cette activité ?

## ÉVOLUTION TECHNIQUE : DRIBBLES ET TIRS



### Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Les joueurs de deux équipes conduisent la balle dans la zone centrale autour des cônes ou entre eux.
- Les joueurs des deux équipes ont les mêmes numéros
- Lorsque vous annoncez un chiffre, les deux joueurs sont en compétition pour marquer un but dans le but le plus proche
- Annoncez plus d'un numéro, pour avoir quatre joueurs en compétition

### Comment rendre le jeu plus facile

- Pas de gardiens de but pour commencer

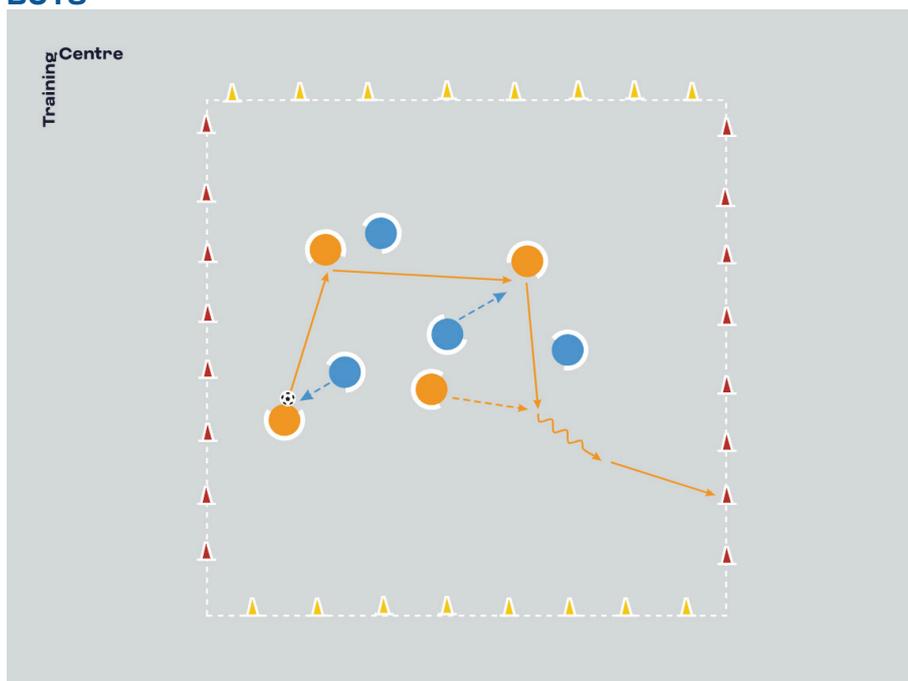
### Comment rendre le jeu plus difficile

Les joueurs peuvent également bloquer ou retarder leurs adversaires avant de marquer s'ils le souhaitent

### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous accélérer rapidement vers le but lorsque vous entendez votre numéro ?
- Pouvez-vous tirer rapidement pour marquer ?
- Les ballons repoussés comptent, donc pouvez-vous suivre votre tir ?
- Comment vous sentez-vous après avoir autant couru ?
- Pourquoi est-ce important de veiller à manger sainement avant un match ?
- Pourquoi est-ce important de boire beaucoup d'eau ?

## MISE EN APPLICATION : 4 CONTRE 4, CÔNES À LA PLACE DE BUTS



### Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Organisez une zone carrée pour jouer en 4 contre 4 ou 5 contre 5, avec à l'extérieur deux cônes de couleurs différentes. Pour commencer, placez chacune des deux couleurs sur deux côtés opposés
- Comme progression, mélangez les deux couleurs autour du carré
- Les joueurs se disputent le ballon au centre et, dès que c'est possible, essayent de renverser les cônes de leur couleur à l'extérieur. Dès que tous les cônes de leur couleur sont renversés, l'équipe peut quitter le carré et remporte le jeu

### Comment rendre le jeu plus facile

- Placez un plus petit nombre de cônes sur chacune des lignes

### Comment rendre le jeu plus difficile

- Placez les cônes dans un ordre aléatoire autour de la place afin que les joueurs soient obligés de les chercher

### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous identifier les cônes de votre couleur les plus proches ?
- Pouvez-vous frapper avec précision pour renverser les cônes ?
- Si vous ne pouvez pas renverser un cône, pouvez-vous passer à quelqu'un qui le peut ?

### Conseils de sécurité

- Ramassez et enlevez les cônes qui tombent dans l'aire de jeu
- Créez un espace sécurisé pour jouer