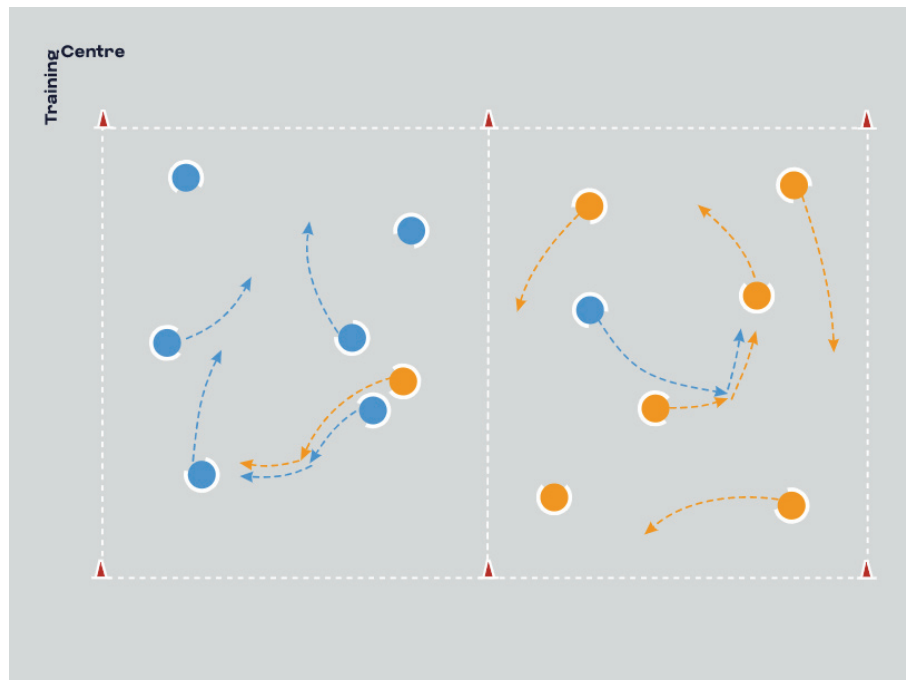


Circulation de balle

ÉCHAUFFEMENT : CHASSE



Organisation

- Simple à organiser – activité d'échauffement en classe pour augmenter le rythme cardiaque et promouvoir le travail en équipe
- Pas plus de 10 joueurs dans chaque surface de jeu
- Un joueur commence en tant que chasseur et la chaîne se construit à chaque fois qu'il touche un nouveau joueur
- Le dernier joueur restant est le gagnant et devient le premier chasseur de la prochaine partie
- Vous pouvez jouer avec différents types de déplacements, par ex. sautiller, sauter, sauter à cloche-pied.
- Développe la confiance et la personnalité

Comment rendre l'exercice plus facile

- Les chasseurs doivent se déplacer balle au pied

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Les joueurs doivent maintenant courir balle au pied

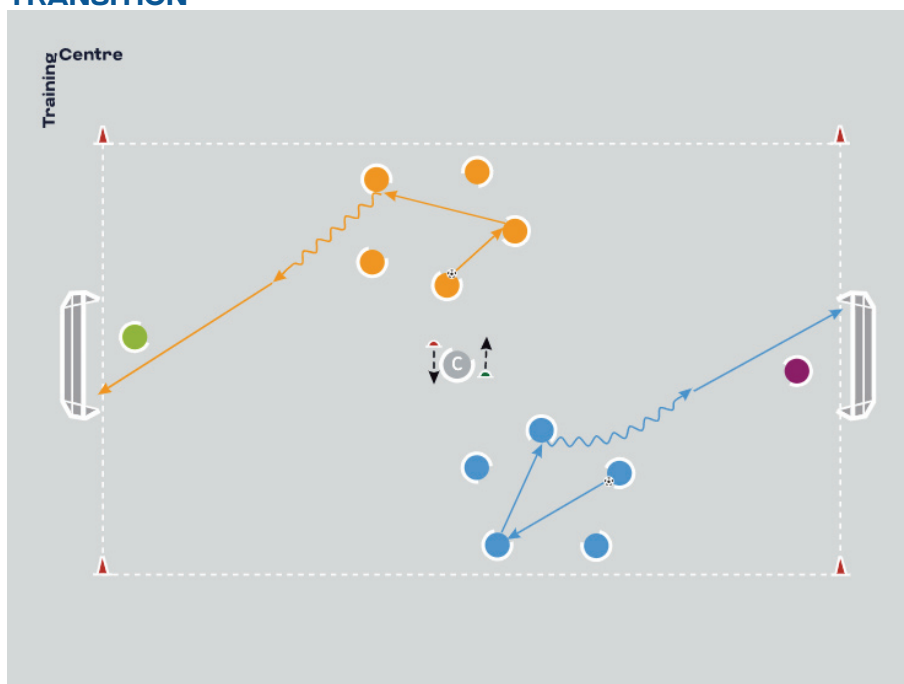
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous me montrer comment changer de direction pour éviter les chasseurs ?
- Comment savez-vous où sont les chasseurs ?
- Comment pouvez-vous être malin et éviter les chasseurs ?
- Quels objectifs les chasseurs peuvent-ils se fixer pour ce jeu ? (par ex. attraper tous les joueurs en moins de 5 minutes)

Conseils de sécurité

- Assurez-vous que les chasseurs touchent le corps et non la tête

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE : APPRENTISSAGE DE LA TRANSITION



Organisation

- Créez des zones de passes avec un maximum de 5 joueurs par équipe
- Vous pouvez créer plus de 2 zones de passes si vous avez un groupe plus important
- Chaque fois que le cône vert est montré, le joueur avec le ballon a la possibilité de marquer un but
- N'oubliez pas de changer régulièrement le gardien de but

Comment rendre l'exercice plus facile

- Pas de gardiens au début

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Organisez une compétition entre les groupes – le premier joueur à marquer gagne !
- Ajoutez un second ballon aux groupes de passe, afin que deux joueurs de chaque groupe tentent de marquer
- Un joueur de l'autre groupe peut également jouer le rôle de défenseur

Bonnes questions à poser aux joueurs

- Que faites-vous quand vous voyez la coupelle verte ?
- Pouvez-vous penser à votre technique de tir (précision ou puissance) ?
- Pouvez-vous me montrer le meilleur moyen de progresser rapidement avec le ballon ?
- Qu'avez-vous bien fait dans ce jeu ?

Conseils de sécurité

- Les attaquants doivent garder la tête haute en courant vers le but

MISE EN APPLICATION : 5 CONTRE 5 AVEC 4 BUTS



Organisation

- Choisissez des équipes en nombre égal et délimitez un ou plusieurs terrain(s)
- Créez plus de terrains s'il y a plus d'équipes
- Les équipes peuvent marquer dans deux buts à chaque extrémité du terrain, et gagnent également un point à chaque fois qu'elles enchaînent cinq passes
- Encouragez les joueurs à se demander s'il vaut mieux tenter de marquer ou conserver la possession du ballon en faisant cinq passes
- Ajoutez un autre ballon pour créer 2 jeux en 1

Comment rendre l'exercice plus facile

- Une équipe peut avoir des joueurs en plus
- Agrandissez la surface et les buts

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Une équipe joue avec moins de joueurs
- Faites que plus de passes soient nécessaires pour marquer un point
- Limitez le nombre de touches de balle autorisées par joueur

Bonnes questions à poser aux joueurs

- Que préférez-vous : conserver le ballon ou marquer un but ?
- Pouvez-vous essayer d'agrandir l'espace occupé en mettant plus de distance entre les joueurs ?
- Que pouvez-vous faire en tant qu'équipe lorsque vous perdez le ballon ?
- Qu'avez-vous bien fait dans ce jeu

Conseils de sécurité

- Créez une zone de sécurité entre chaque terrain
- Accordez un peu de repos entre chaque mini-match ainsi que des pauses boissons si nécessaire