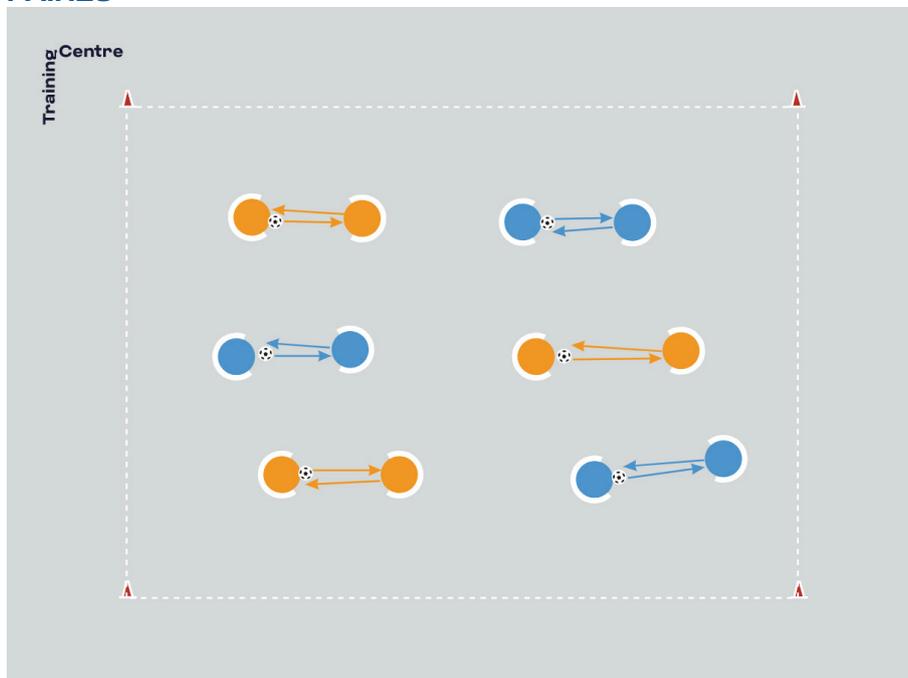


Se concentrer sur les améliorations

ÉCHAUFFEMENT: VOLÉES ET AUTRES PASSES AÉRIENNES PAR PAIRES



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Les joueurs travaillent par paires
- Au début de l'exercice, sans se déplacer, les joueurs essaient différentes techniques pour se passer le ballon sans que celui-ci ne touche le sol
- Si vous constatez que les joueurs hésitent quant aux techniques à utiliser, demandez-leur de vous montrer plusieurs façons de se passer la balle en l'air

Comment rendre le jeu plus facile

- Les joueurs doivent se trouver dans un petit périmètre
- Assurez-vous que la première passe est bien dosée et dirigée vers la bonne zone

Comment rendre le jeu plus difficile

- Variez la première passe afin que les joueurs apprennent à décider rapidement quelle partie du corps utiliser pour renvoyer le ballon
- Organisez une course où les joueurs doivent réussir dix passes consécutives d'une certaine manière puis revenir à leur partenaire d'origine

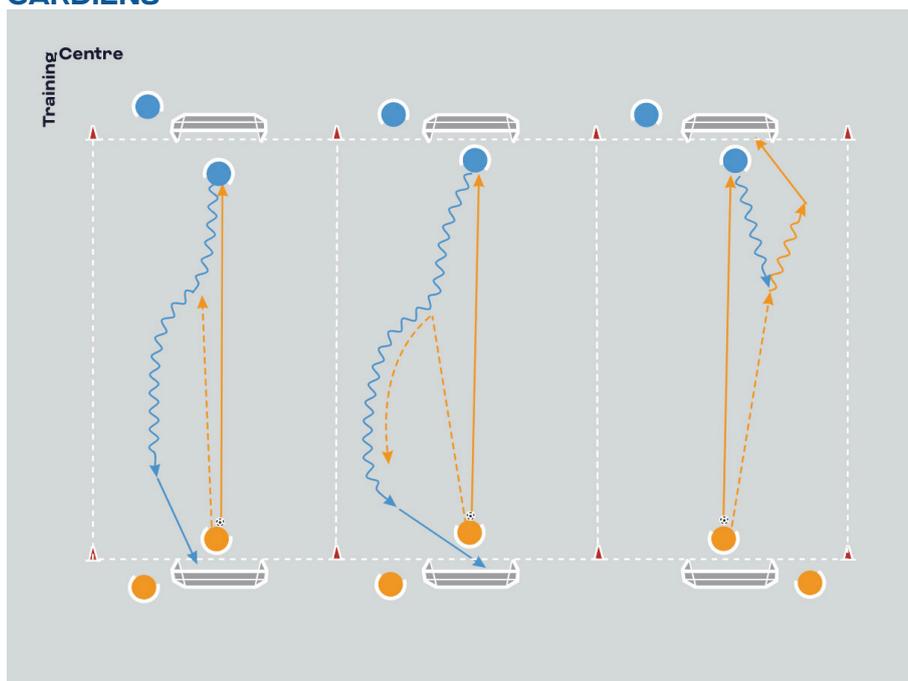
Bonnes questions à poser aux joueurs

- À quoi devez-vous faire attention quand vous lancez le ballon à votre partenaire ?
- Lorsque le ballon est en l'air, comment pouvez-vous décider rapidement quelle partie du corps utiliser afin de renvoyer le ballon à votre partenaire ?
- Dans cette activité, quelles sont les techniques que vous maîtrisez déjà ?
- Quelles sont celles pour lesquelles vous devez encore progresser ?
- Qu'est-ce qui vous aidera à maîtriser ces techniques ?

Conseils de sécurité

- Veillez à ce que les joueurs lèvent la tête quand ils se déplacent et fassent attention aux autres joueurs et aux ballons
- Les joueurs doivent faire attention à la manière dont ils lancent le ballon à leur partenaire quand ils sont à une faible distance

ÉVOLUTION TECHNIQUE : 1 CONTRE 1 ET 2 CONTRE 2, SANS GARDIENS



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Formez des petits terrains et placez quatre joueurs par terrain
- Les joueurs s'affrontent en 1 contre 1 à tour de rôle. Pour lancer un duel, un joueur envoie le ballon à l'autre extrémité du terrain ; celui qui le réceptionne devient l'attaquant
- Faites tourner les joueurs sur les différents terrains afin qu'ils rencontrent d'autres oppositions

Comment rendre le jeu plus facile

- Le joueur en défense peut se servir de ses mains comme un gardien de but

Comment rendre le jeu plus difficile

- Limitez le temps dont un joueur dispose pour marquer un but après avoir reçu le ballon
- Les joueurs doivent dribbler leur adversaire avant de pouvoir marquer

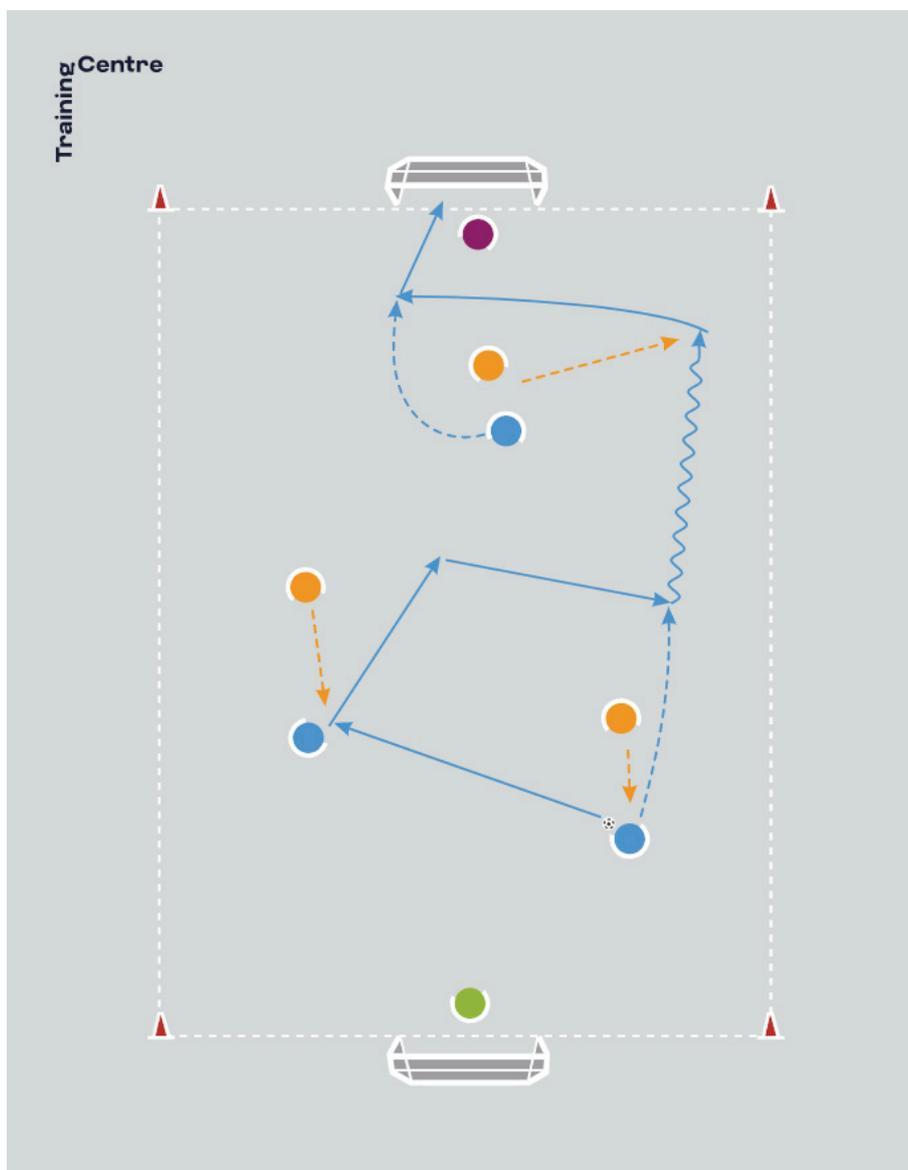
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Quand vous attaquez, à quoi devez-vous penser ?
- Quand vous défendez, comment choisir le meilleur moment pour intervenir ou récupérer le ballon ?
- Quelles sont vos techniques favorites de dribble ?
- Quelles sont les techniques que vous voulez améliorer ?

Conseils de sécurité

- Créez une zone de sécurité entre chaque mini-terrain

MISE EN APPLICATION: 4 CONTRE 4 AVEC GARDIENS, BUTS EN UNE TOUCHE DE BALLE



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Formez plusieurs terrains pour des matches à 4 contre 4 avec gardiens
- Répartissez les joueurs par groupe selon leur taille ou leur niveau
- Demandez aux joueurs d'essayer différentes manières de marquer en une touche de balle (tête, reprise de volée, après un one-deux, etc.)
- Rappelez aux joueurs de suivre leurs tirs pour profiter de tout rebond favorable

Comment rendre le jeu plus facile

- Commencez le jeu sans gardiens afin qu'il soit plus facile de marquer

Comment rendre le jeu plus difficile

- Définissez le type de but à marquer
- Le joueur le plus proche du but peut devenir gardien afin qu'il soit plus difficile de marquer des buts

Bonnes questions à poser aux joueurs

- De quels facteurs tenez-vous compte avant de décider comment conclure une action ?
- Quelles options existe-t-il pour conclure en une touche de balle ?

Conseils de sécurité

- Créez une zone de sécurité entre chaque mini-terrain