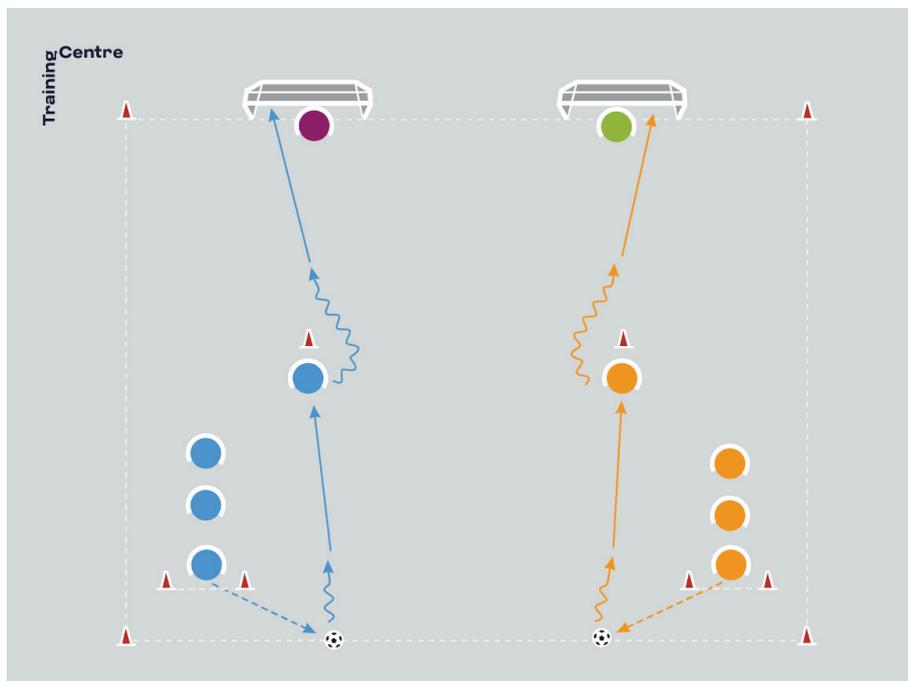


Activation technique et jeux réduits

ÉCHAUFFEMENT : 2 CONTRE 2, COORDINATION ET FRAPPES



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Formez des équipes de cinq joueurs maximum et faites-leur faire la course par paires pour marquer un but
- Le joueur 1 conduit le ballon puis le passe à l'attaquant, qui se retourne et frappe ; la première équipe à marquer à chaque fois récolte deux points, tandis que l'autre équipe récolte un point si elle a marqué au moins un but
- Les joueurs changent de poste à chaque fois afin qu'ils puissent tous conduire le ballon, passer et frapper
- Rappelez aux joueurs qu'ils peuvent aussi marquer après un rebond
- N'oubliez pas de suivre le tir si un ballon est repoussé par le gardien

Comment rendre le jeu plus facile

- Commencez sans gardiens pour que les équipes fassent la course afin de marquer dans un but vide

Comment rendre le jeu plus difficile

- Augmentez la distance de la passe et de la frappe

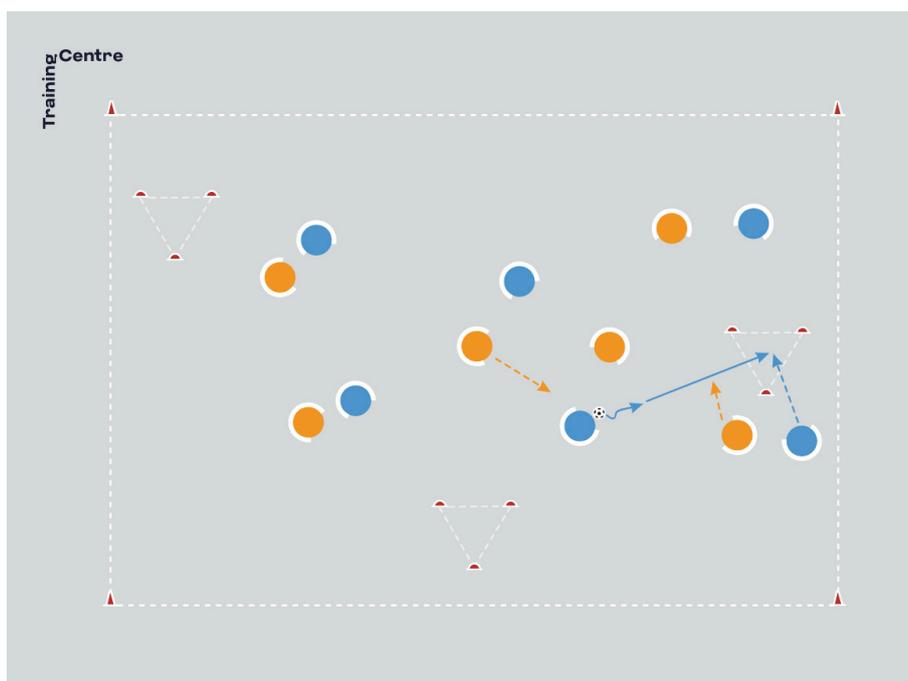
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous me montrer comment vous retourner rapidement avec le ballon avant de frapper ?
- Pouvez-vous me montrer un demi-tour sans toucher le ballon ?
- Pouvez-vous suivre votre tir et jouer les ballons repoussés par le gardien ?

Conseils de sécurité

- Créez un espace sécurisé pour jouer

ÉVOLUTION TECHNIQUE : 5 CONTRE 5, 3 BUTS (ZONES CIBLE)



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Formez deux équipes de cinq joueurs et définissez cinq zones cible sur le terrain (définissez des zones supplémentaires ou créez davantage de terrains si vous avez beaucoup de joueurs)
- L'objectif est que les équipes fassent parvenir le ballon dans un zone cible pour marquer un point, soit en passant soit en conduisant le ballon
- Les joueurs peuvent commencer en se lançant le ballon avec les mains avant de jouer au pied

Comment rendre le jeu plus facile

- Augmentez le nombre ou la taille des zones cible

Comment rendre le jeu plus difficile

Réduisez le nombre ou la taille des zones cible

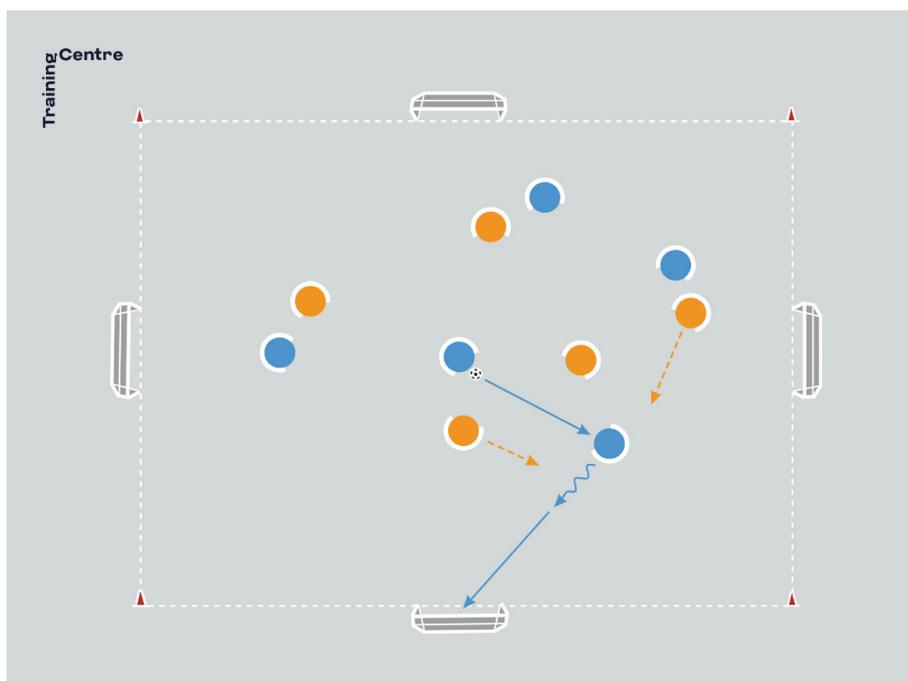
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous reconnaître une occasion de jouer vers une zone cible libre ?
- Pouvez-vous créer des espaces en équipe en jouant collectivement ?
- Les défenseurs doivent-ils essayer de récupérer le ballon ou de défendre les zones cible ?

Conseils de sécurité

- Créez un espace sécurisé pour jouer

MISE EN APPLICATION : 5 CONTRE 5, 4 BUTS, SANS GARDIENS



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Formez des équipes de cinq joueurs (matches à 5 contre 5) et créez des mini-terrains avec quatre buts situés face à face sur chaque ligne de touche
- Pour commencer, chaque équipe peut marquer dans n'importe quel but ; après chaque but marqué, le ballon revient à l'équipe qui a encaissé ce but
- Le jeu peut ensuite être rendu unidirectionnel en imposant aux équipes de ne plus pouvoir marquer que sur deux buts chacune
- Le jeu peut aussi se jouer de manière diagonale, avec chaque équipe attaquant sur deux buts à la diagonale l'un de l'autre
- Laissez les joueurs arbitrer eux-mêmes

Comment rendre le jeu plus facile

- Donnez un ou plusieurs joueurs supplémentaires à une équipe si vous êtes en nombre impair ou si une équipe est plus faible

Comment rendre le jeu plus difficile

- Chaque joueur doit avoir touché le ballon avant que l'équipe ne puisse marquer
- Mettez une équipe en infériorité numérique
- Ajoutez des gardiens

Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous reconnaître le meilleur but sur lequel attaquer ?
- Pouvez-vous vous répartir sur le terrain de manière à créer des espaces ?
- Pouvez-vous réagir rapidement pour vous mettre à défendre lorsque l'autre équipe récupère le ballon ?

Conseils de sécurité

- Créez un espace sécurisé pour jouer