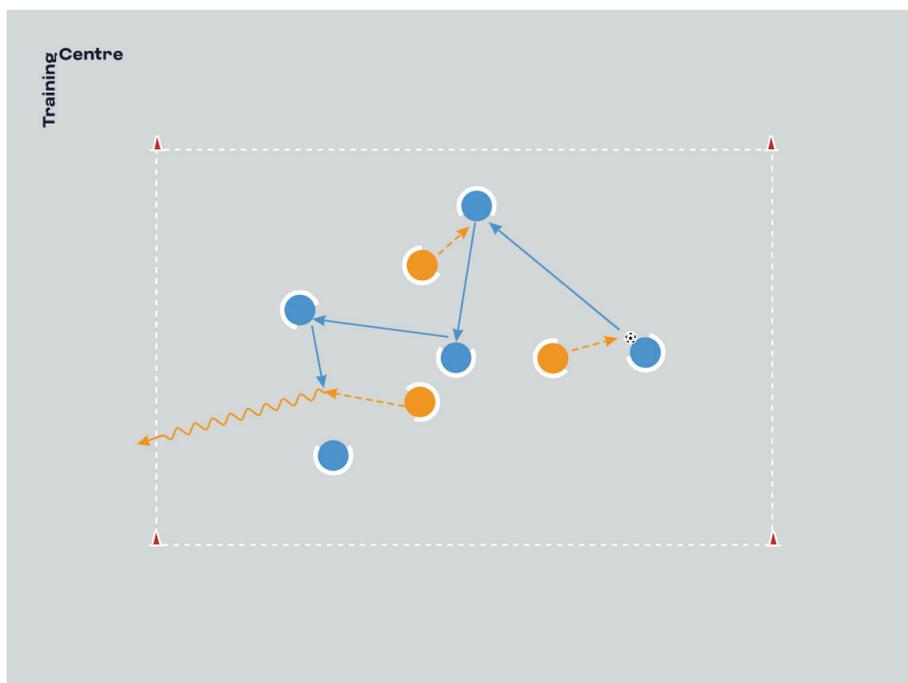


## Reconnaître et utiliser l'avantage

ÉCHAUFFEMENT: 5 CONTRE 3, SANS BUTS, EXERCICE DE POSSESSION ET DE LIGNES



### Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- 5 contre 3 dans un rectangle – de grande dimension si possible
- Les cinq attaquants essaient de conserver la possession et marquent un point s'ils enchaînent dix passes à la suite
- Si les défenseurs récupèrent le ballon, ils essaient d'accélérer vers l'extérieur pour marquer un point en arrêtant le ballon sur la ligne de touche
- Assurez-vous que les attaquants prennent conscience qu'ils doivent défendre dès qu'ils perdent la balle
- Faites tourner afin que tous les joueurs effectuent tous les exercices

### Comment rendre le jeu plus facile

- Au début, autorisez les joueurs à lancer et attraper le ballon à la main
- Si les défenseurs récupèrent le ballon, ils peuvent l'attraper à la main et courir jusqu'à la ligne de touche sans se faire attaquer
- Commencez à 5 contre 2 pour veiller à ce que les attaquants réussissent et prennent confiance

### Comment rendre le jeu plus difficile

- Augmentez le nombre de passes minimum avant de marquer un point
- Limitez le nombre de touches de balle autorisées par joueur
- Demandez aux joueurs de garder le ballon au moins trois secondes avant de le passer

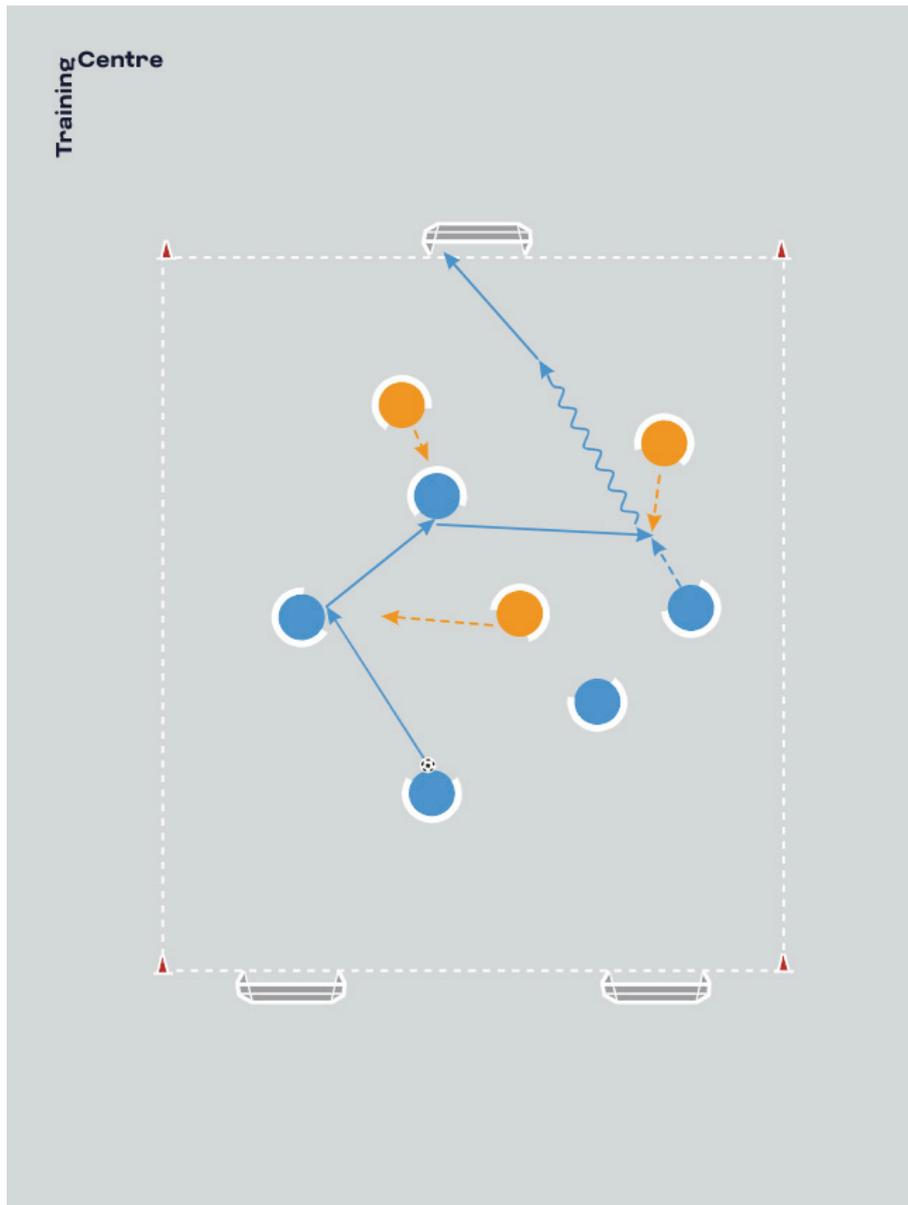
### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Comment compliquer la vie de l'équipe en défense ?
- Montrez-moi comment vous démarquer pour recevoir une passe ?
- Lorsque vous récupérez le ballon en tant que défenseurs, pouvez-vous rapidement aller jusqu'à la ligne ?

### Conseils de sécurité

- Assurez-vous de changer les défenseurs régulièrement

## ÉVOLUTION TECHNIQUE : 5 CONTRE 3, TROIS BUTS, SANS GARDIENS



### Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- 5 contre 3 avec cinq joueurs attaquant sur un seul but central
- Les trois défenseurs attaquent sur deux petits buts excentrés à l'autre bout du terrain
- Règles normales, jeu sans gardien

### Comment rendre le jeu plus facile

- Commencez à 5 contre 2 pour veiller à ce que les attaquants réussissent et prennent confiance

### Comment rendre le jeu plus difficile

- Le joueur le plus proche du but peut devenir gardien
- Donnez à une ou aux deux équipe(s) une durée limitée pour marquer (par ex. 5 sec. après avoir récupéré le ballon) ; en cas d'échec, le ballon est rendu à l'autre équipe

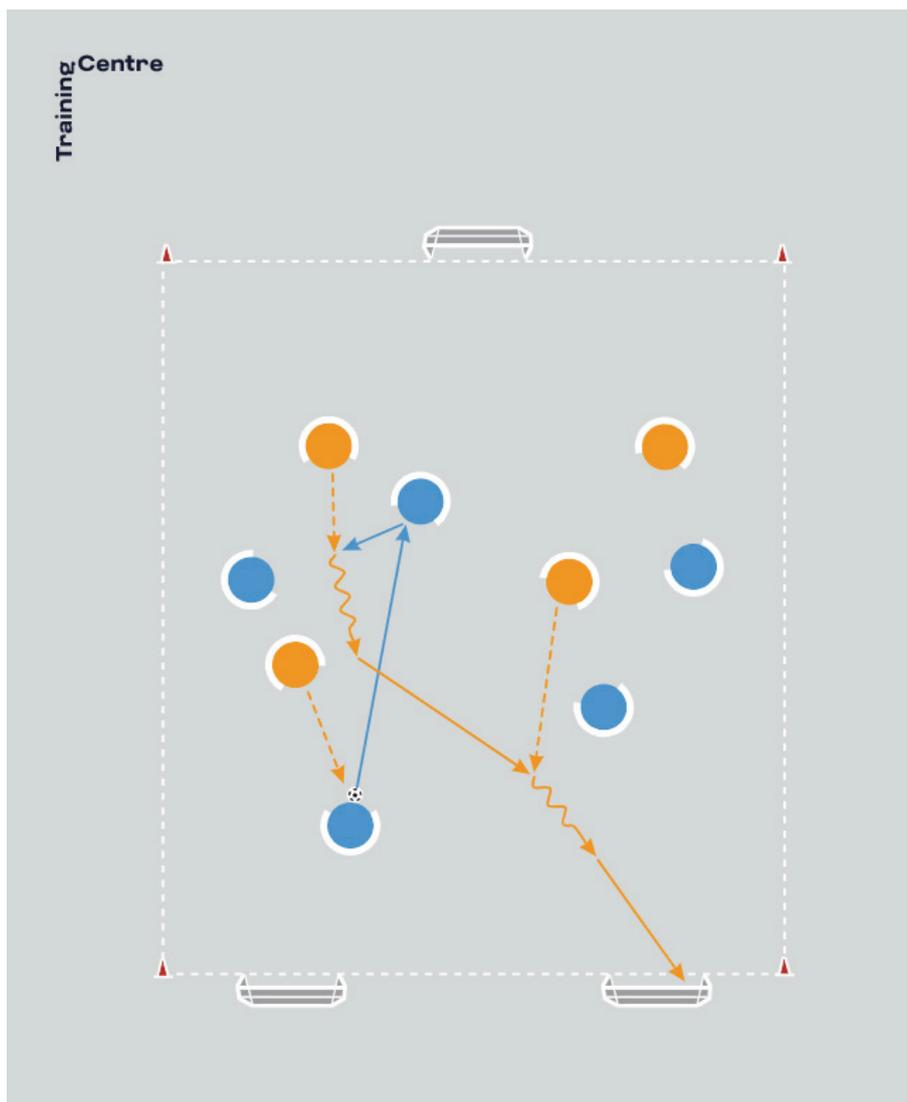
### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Comment compliquer la vie de l'équipe en défense ?
- Montrez-moi comment vous démarquer pour recevoir une passe ?
- Lorsque vous récupérez le ballon en tant que défenseurs, pouvez-vous rapidement aller jusqu'à la ligne ?

### Conseils de sécurité

- Créez des zones de sécurité entre les terrains et organisez des pauses et des boissons si les joueurs en ont besoin

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



### Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- 5 contre 4 avec cinq joueurs attaquant sur un seul but central
- Les quatre défenseurs attaquent sur deux petits buts excentrés à l'autre bout du terrain
- Règles normales, jeu sans gardien
- Le neuvième joueur devient ensuite un « joker » et joue toujours avec l'équipe en possession

### Comment rendre le jeu plus facile

- Commencez à 5 contre 3 pour veiller à ce que les attaquants réussissent et prennent confiance

### Comment rendre le jeu plus difficile

- Le joueur le plus proche du but peut devenir gardien
- Donnez à une ou aux deux équipe(s) une durée limitée pour marquer (par ex. 5 sec. après avoir récupéré le ballon) ; en cas d'échec, le ballon est rendu à l'autre équipe

### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Comment compliquer la vie de l'équipe en défense ?
- Montrez-moi comment vous démarquer pour recevoir une passe ?
- Lorsque vous récupérez le ballon en tant que défenseurs, pouvez-vous rapidement aller jusqu'à la ligne ?
- Avez-vous ressenti la pression de l'autre équipe ?
- Quelles stratégies pouvez-vous utiliser pour gérer la pression ?

### Conseils de sécurité

- Créez des zones de sécurité entre les terrains et organisez des pauses et des boissons si les joueurs en ont besoin