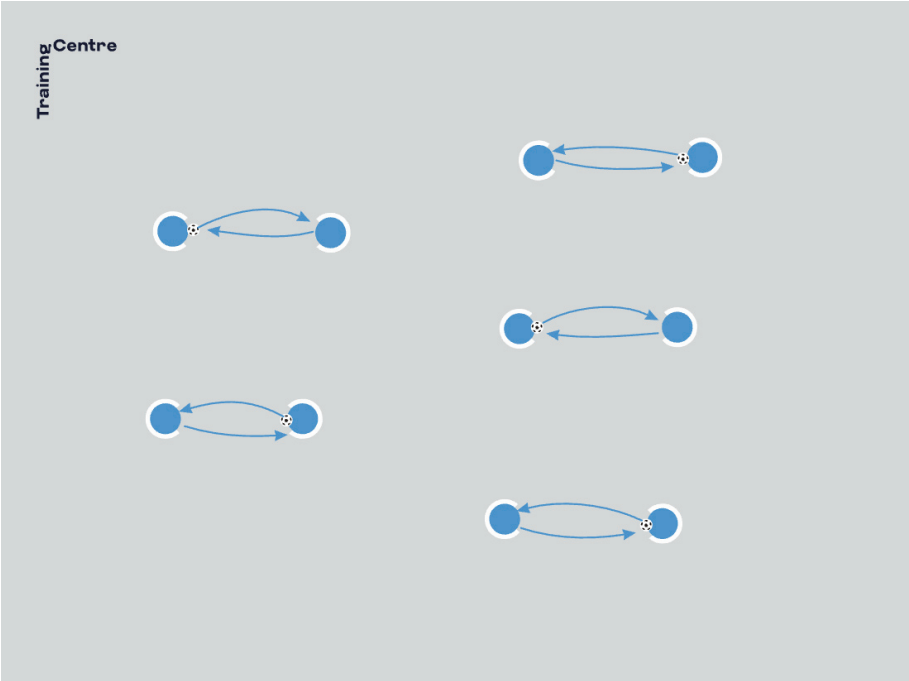
Technique de volée

ÉCHAUFFEMENT : JONGLAGE EN BINÔME



Organisation

- Les enfants jonglent à deux avec un ballon ou à un plus grand nombre s'il n'y a pas suffisamment de ballons
- Commencez simplement par un seul jongle ou avec le ballon dans un filet de jonglage
- Chaque joueur doit chercher à améliorer son total
- Incitez les enfants à se servir des deux pieds
- Incitez les enfants à jongler avec d'autres parties du corps
- Besoin d'une motivation supplémentaire ? Récompensez la meilleure marque établie par un joueur ou un duo
- Demandez aux meilleurs jongleurs de faire une démonstration au reste du groupe

Comment rendre l'exercice plus facile

- Allez-y étape par étape, en commençant par un jongle, puis deux et ainsi de suite

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Alternez les deux pieds
- Tentez de vous servir des cuisses et de la tête

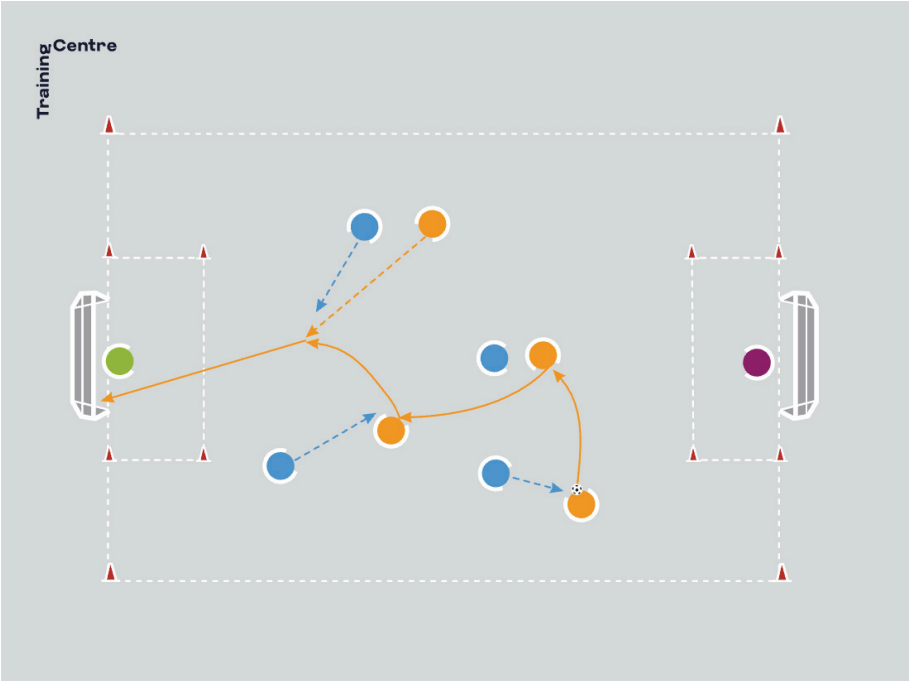
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Avec quelle partie du pied est-il plus facile de jongler ?
- Pouvez-vous faire trois jongles avec le front ?
- Comment pouvez-vous vous entraider quand vous jonglez à deux ?

Conseils de sécurité

- Assurez-vous que les joueurs disposent de suffisamment d'espace et fassent attention aux joueurs qui les entourent

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE : COLLECTIF



Organisation
- Constituez deux équipes d'un nombre égal, avec un gardien de chaque côté
- Les joueurs ont l'interdiction de courir avec le ballon. Ils doivent être soutenus par leurs coéquipiers.
- Commencez par jouer à la main, puis tentez des volées, des têtes, des passes, etc.
- Encouragez les joueurs à se déplacer sans le ballon
- Peuvent-ils marquer quand ils sont près des cages ?

Comment rendre l'exercice plus facile
- Lancez et attrapez le ballon en marchant uniquement

Comment rendre l'exercice plus difficile
- Augmentez la difficulté des passes

Bonnes questions à poser aux joueurs
- Pouvez-vous tenter d'intercepter une passe ?
- Quels sont les moyens de masquer une passe ?
- Pouvez-vous faire des déplacements intelligents sans la balle ?

Conseils de sécurité
- Créez une zone de sécurité entre les terrains

MISE EN APPLICATION : JEU AVEC DES CONTRAINTES IMPOSÉES



Organisation

- Deux équipes de six joueurs, gardiens compris
- Ajoutez des contraintes de jeu
- Le joueur en possession doit faire un minimum de trois touches de balle avant de passer
- Le joueur doit conserver le ballon pendant au moins trois secondes
- Le ballon ne peut être passé que vers l'avant
- Demandez aux joueurs de faire des appels vers l'avant

Comment rendre l'exercice plus facile

- Jouez normalement, sans règles particulières
- Fixez des contraintes à certains joueurs en particulier

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Limitez le nombre de touches de balle
- Demandez aux joueurs de conserver la balle pendant un minimum de cinq secondes
- Les buts doivent impérativement être marqués en une touche

Bonnes questions à poser aux enfants

- Pouvez-vous me montrer comment protéger le ballon pour en conserver la possession ?
- Pouvez-vous me montrer comment faire des appels vers l'avant ?
- Comment pouvez-vous vous déployer le plus possible sur le terrain ?

Conseils de sécurité

- Créez des zones de sécurité entre les terrains