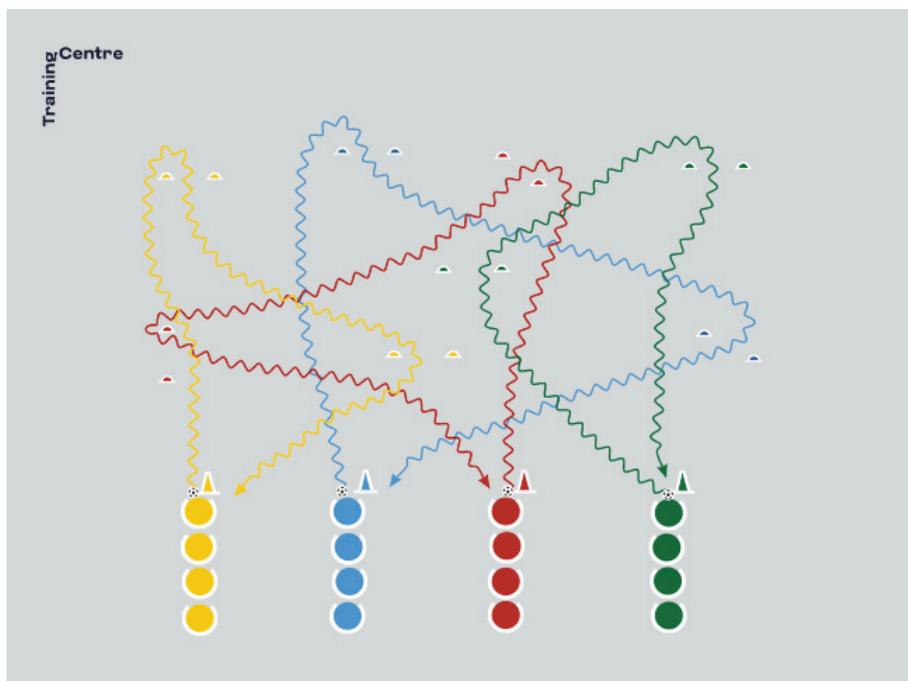


Contrôle et rapidité

ÉCHAUFFEMEN



Organisation

- Formez des équipes ayant le même nombre de joueurs.
- Chaque équipe se voit attribuer une couleur et devra passer par des portes de la même couleur.
- Chaque joueur conduit le ballon à travers les portes de sa couleur et passe le ballon au coéquipier suivant dans la file.
- Quand tous les joueurs sont passés, l'équipe recommence l'exercice avec une autre couleur.

Comment rendre l'exercice plus facile

- Vous pouvez commencer par une simple course sans ballon.
- Vous pouvez aussi introduire différents mouvements (en sautillant, en sautant, à cloche-pied, etc.).

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Augmentez le nombre de portes dans la zone.
- Réduisez les intervalles entre les portes

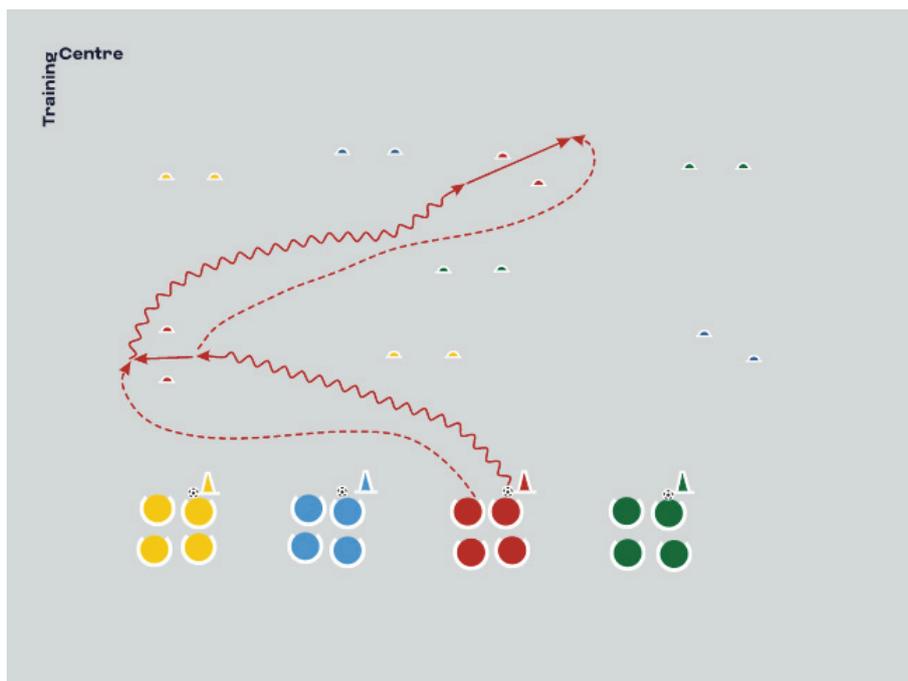
Bonnes questions à poser aux enfants

- Pouvez-vous me montrer à quelle vitesse vous arrivez à conduire le ballon en conservant sa maîtrise ?
- Pouvez-vous me montrer comment vous faites pour vous retourner avec le ballon et rejoindre votre coin ?
- Pouvez-vous garder la tête haute quand vous conduisez le ballon, de façon à pouvoir éviter les autres joueurs ?

Conseils de sécurité

- Un seul joueur/duo à la fois pour chaque équipe.

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE



Organisation

- Formez des équipes ayant le même nombre de joueurs.
- Chaque équipe se voit attribuer une couleur et devra passer par des portes de la même couleur.
- Deux joueurs doivent conduire le ballon et réaliser une passe à travers les portes de leur couleur avant de revenir à leur file.
- Les joueurs doivent exécuter un one-deux à travers la porte avant de passer à la porte suivante.
- Rajoutez des variantes ou des contraintes.
- Organisez une course

Comment rendre l'exercice plus facile

- Vous pouvez commencer par une simple course sans ballon.
- Vous pouvez aussi introduire différents mouvements (en sautillant, en sautant, à cloche-pied, etc.).

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Augmentez le nombre de portes dans la zone.
- Réduisez les intervalles entre les portes.
- Les joueurs doivent recommencer s'ils touchent un cône avec le ballon.

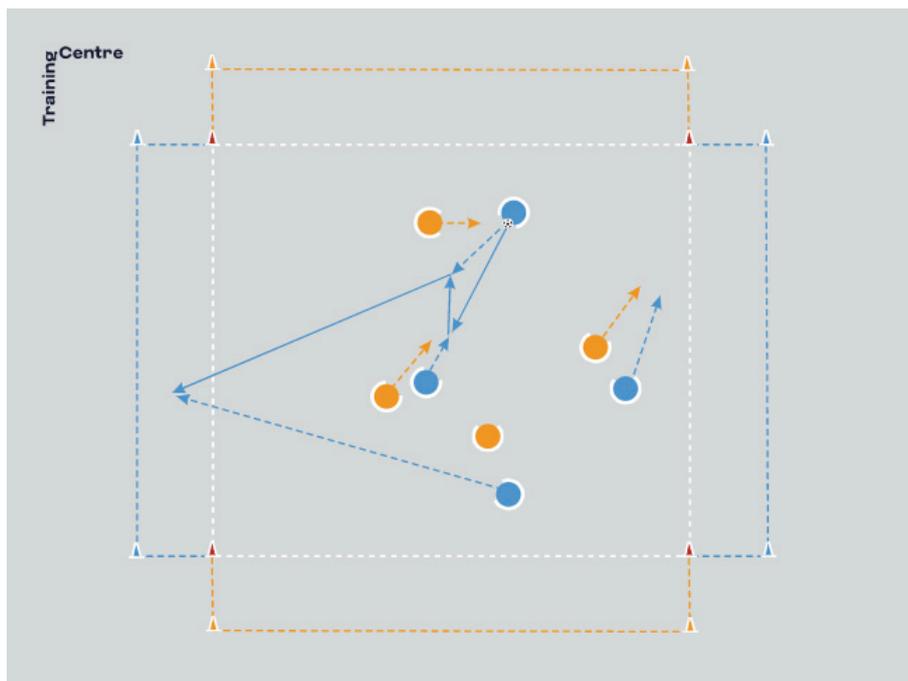
Bonnes questions à poser aux enfants

- Pouvez-vous me montrer à quelle vitesse vous arrivez à conduire le ballon en conservant sa maîtrise ?
- Pouvez-vous me montrer comment faire une bonne passe à travers la porte ?
- Pouvez-vous garder la tête haute quand vous conduisez le ballon, de façon à pouvoir éviter les autres joueurs ?

Conseils de sécurité

- Un seul joueur/duo à la fois pour chaque équipe.

MISE EN APPLICATION



Organisation

- 4 contre 4 au centre, avec deux zones d'en-but en vis-à-vis pour chaque équipe.
- Pour marquer, les joueurs doivent amener le ballon dans la zone d'en-but et poser un pied dessus pour montrer qu'ils le maîtrisent.
- Un joueur peut aussi recevoir une passe dans la zone d'en-but pour marquer un point.
- Un but sur conduite de balle vaut deux points et un but sur passe vaut un point.
- Délimitez plusieurs terrains et faites tourner les joueurs pour varier l'opposition.

Comment rendre l'exercice plus facile

- Élargissez la zone d'en-but.
- Une équipe peut être en supériorité numérique.

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Rétrécissez au maximum la zone d'en-but.
- Une équipe peut être en infériorité numérique.

Bonnes questions à poser aux enfants

- Pouvez-vous repérer une occasion d'amener le ballon dans la zone d'en-but et exploiter cette occasion ?
- Pouvez-vous passer à un joueur qui aurait une chance de remporter un 1 contre 1 et de marquer ?
- Pouvez-vous réfléchir au meilleur moyen de défendre collectivement pour empêcher l'adversaire de conduire le ballon et avez-vous mis cette tactique en place ? Est-ce que cela a fonctionné ?

Conseils de sécurité

- Créez des zones de sécurité entre chaque terrain.