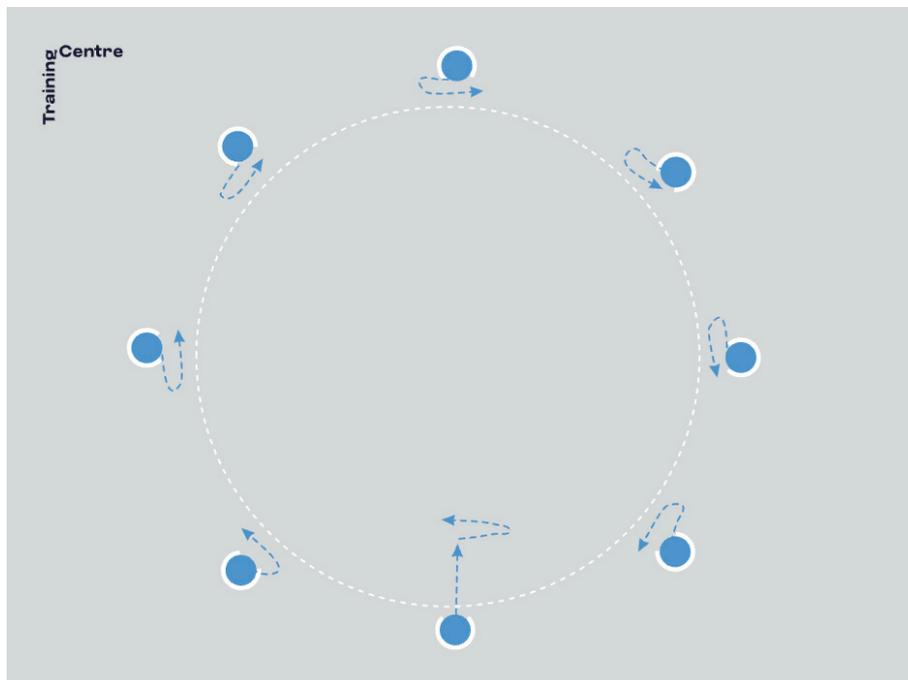


## Connaître son prochain —●— mouvement

### ÉCHAUFFEMENT : LA PRISE DE DÉCISION



#### Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Disposez les joueurs en un grand cercle puis, à tour de rôle, invitez un joueur à exécuter un mouvement physique ou technique devant le reste du groupe, qui doit ensuite l'imiter
- Encouragez les joueurs à proposer quelque chose de créatif, exigeant et ludique

#### Comment rendre le jeu plus facile

- Donnez aux joueurs un peu de temps pour réfléchir à ce qu'ils vont montrer au groupe
- Si un joueur est à court d'idées, il peut demander de l'aide

#### Comment rendre le jeu plus difficile

- Choisissez au hasard les joueurs appelés à exécuter un mouvement physique ou technique plutôt que de vous en tenir à un ordre strict

#### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pourriez-vous montrer aux autres joueurs ce qu'il faut faire ?
- Pourriez-vous expliquer clairement aux autres joueurs ce qu'il faut faire ?
- Pouvez-vous reproduire ce qui a été présenté par votre camarade ?
- Qu'est-ce que ça fait d'être celui qui présente l'exercice ?

#### Conseils de sécurité

- L'objectif n'est pas de mettre les joueurs dans l'embarras ; si vous estimez que ce risque existe, tenez-vous en aux joueurs capables de présenter un mouvement devant les autres ou bien demandez aux volontaires de se manifester

## ÉVOLUTION TECHNIQUE : JEU DE COMBINAISONS DE COULEURS PAR GROUPES DE TROIS



### Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Formez trois groupes et attribuez à chacun des membres des groupes l'une des trois couleurs
- Au sein de chaque groupe, les joueurs doivent se passer le ballon suivant une séquence de couleurs prédéterminée ; comme chaque groupe commence avec un seul ballon, il y a en permanence trois ballons en mouvement
- Passez à l'étape suivante, où les joueurs de deux couleurs se passent un ballon tandis que ceux de la troisième couleur essaient de l'intercepter ; quand ils y parviennent, ils échangent leur rôle avec l'équipe ayant perdu le ballon
- Ensuite, tout le monde se place dans l'espace central et, au bout de cinq passes réussies, les trois joueurs de la couleur correspondante peuvent partir à l'attaque et tenter de marquer un but malgré la défense d'un joueur d'une autre couleur

### Comment rendre le jeu plus facile

- Autorisez les attaquants à attaquer sans aucun défenseur

### Comment rendre le jeu plus difficile

- Plusieurs joueurs peuvent être autorisés à défendre contre le trio d'attaquants

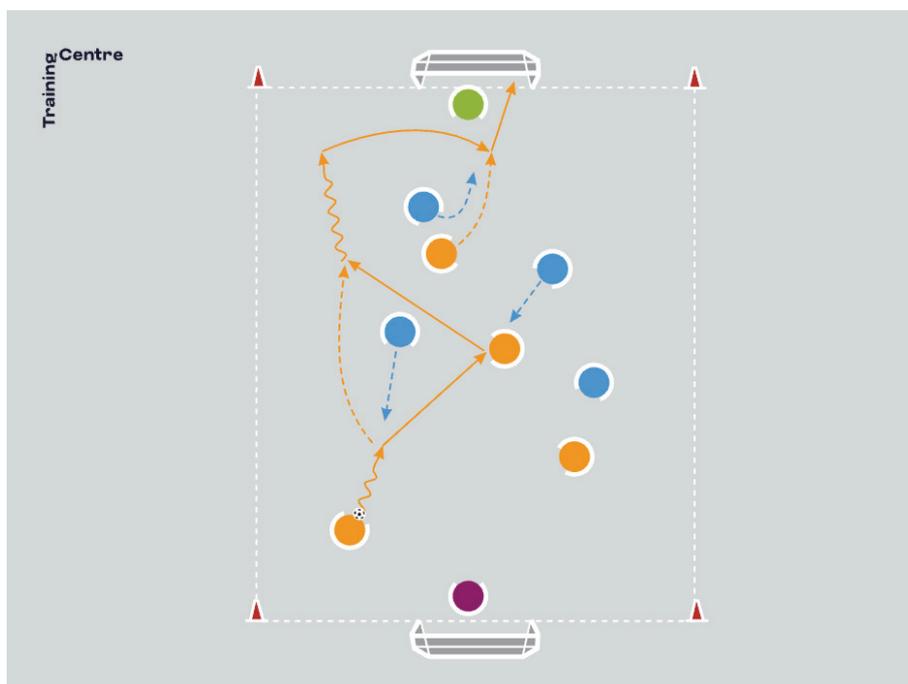
### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pourriez-vous déclencher l'attaque très rapidement ?
- Pourriez-vous réagir rapidement quand vous devez défendre ?
- Pouvez-vous suivre votre tir et profiter des ballons repoussés par le gardien ?
- Avez-vous réussi à exprimer votre opinion avant et pendant l'activité ?
- Les autres joueurs vous ont-ils donné l'occasion d'exprimer votre point de vue

### Conseils de sécurité

- Créez un espace sécurisé pour jouer

## MISE EN APPLICATION : 5 CONTRE 5, JEU LIBRE SUIVI DE JEU AVEC CONSIGNES



### Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Séparez les joueurs en équipes de cinq et délimitez des mini-terrains. Faites tourner trois équipes dans chaque terrain ou bien disposez deux équipes par terrain et faites tourner les équipes
- S'il y a une équipe en trop, il est également possible de jouer à 3 contre 2 ou d'effectuer un mini-défi pour rester en mouvement
- Laissez les joueurs jouer librement
- Donnez aux joueurs la possibilité d'apprendre par le jeu et d'assimiler les problèmes posés par chaque nouvelle opposition
- Laissez les joueurs s'auto-arbitrer
- Expliquez de quelle façon les joueurs ont le droit de marquer (tête, volée, etc.) et laissez-les trouver les solutions

### 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

- Limitez le nombre de touches de balle
- Ajoutez de nouvelles contraintes

### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous vous organiser en équipe ?
- Pouvez-vous passer dans les buts à tour de rôle ?
- Pouvez-vous adresser une passe aérienne ou un centre permettant à votre équipe de marquer sur du jeu aérien ?
- Avez-vous réussi à exprimer votre opinion avant et pendant l'activité ?
- Les autres joueurs vous ont-ils donné l'occasion d'exprimer votre point de vue ?

### Conseils de sécurité

- Créez un espace sécurisé pour jouer