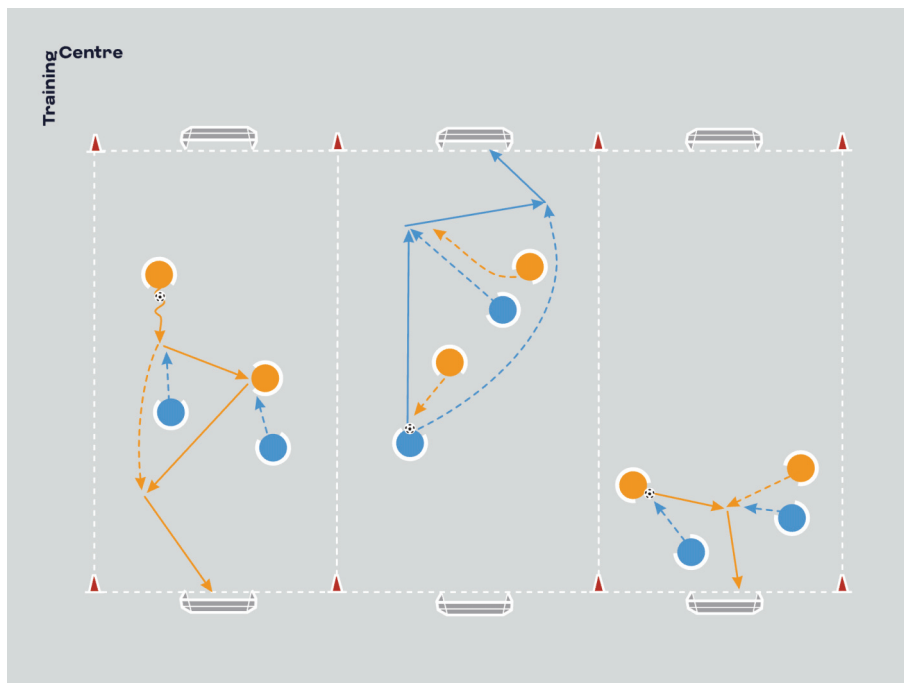


## Se servir de sa tête

### ÉCHAUFFEMENT : 2 CONTRE 2 SUR DES MINI-TERRAINS



#### Organisation

- On met en place plusieurs 2 contre 2 sur mini-terrains où l'objectif est de marquer dans le but adverse en réalisant une séquence lancer-tête-attraquer.
- Les joueurs peuvent aussi essayer de marquer en évitant que le ballon ne touche le sol.
- Les équipes peuvent tourner toutes les trois minutes entre les terrains.

#### Comment rendre l'exercice plus facile

- Les joueurs peuvent d'abord s'exercer à lancer et à attraper avant de passer au jeu de tête.

#### Comment rendre l'exercice plus difficile

- Les joueurs ne peuvent intercepter le ballon que de la tête.

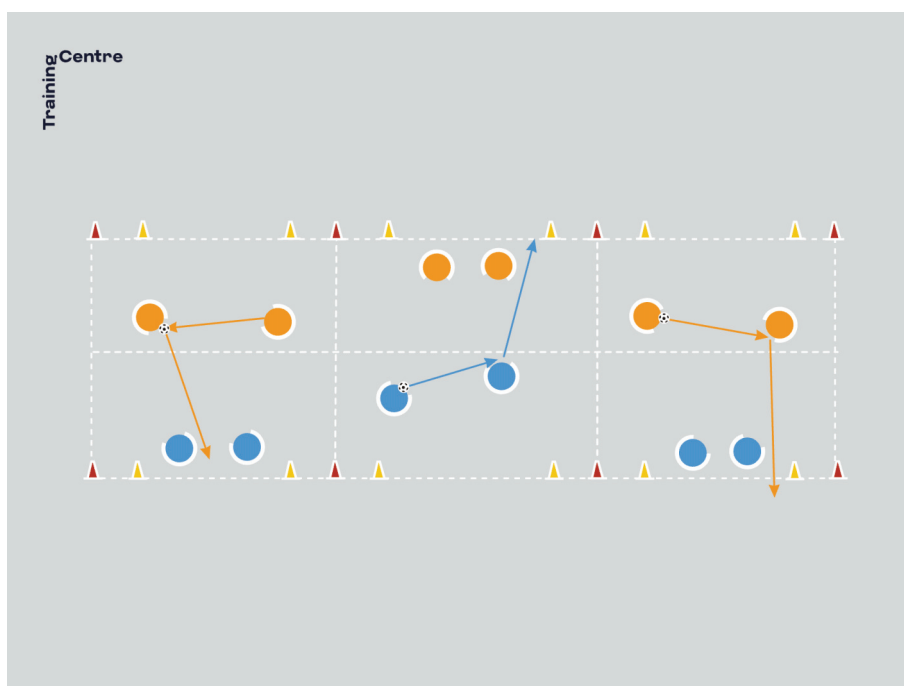
#### Bonnes questions à poser aux enfants

- Pouvez-vous vous déplacer pour recevoir la prochaine passe ?
- Pouvez-vous doser votre passe de la tête ?
- Pouvez-vous mettre de la puissance dans votre tête pour marquer ?

#### Conseils de sécurité

- Mettez en place une séquence lancer-tête-attraquer de deux à trois minutes puis passez à une séquence volée-attraquer.
- Créez un espace de jeu sécurisé.

## DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE : 2 CONTRE 2 AVEC FRAPPES DE LA TÊTE



### Organisation

- Mettez en place des 2 contre 2 sur des mini-terrains, avec deux buts et une ligne médiane.
- Dans chaque équipe, un joueur lance le ballon et l'autre tente de marquer d'une reprise de la tête.
- Les joueurs d'en face peuvent soit arrêter le ballon comme des gardiens, soit répliquer de la tête, si possible.
- Un but marqué de la tête sur une tête adverse vaut deux points.
- Au bout de trois minutes, les gagnants montent d'un terrain et les perdants descendent.

### Comment rendre l'exercice plus facile

- Interdiction d'utiliser les mains pour arrêter un ballon.

### Comment rendre l'exercice plus difficile

- Seules les doubles têtes comptent.
- Agrandissez le terrain.

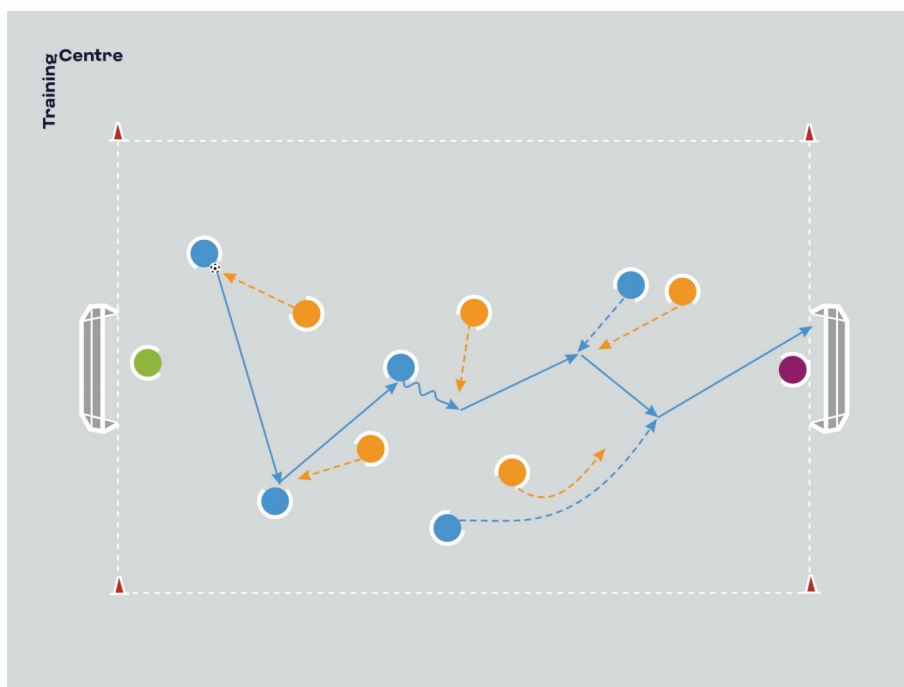
### Bonnes questions à poser aux enfants

- Pouvez-vous essayer de servir votre partenaire devant lui ?
- Quelle est la meilleure direction pour une tête ?
- Quelle partie de la balle frapper pour qu'elle aille vers le bas ?

### Conseils de sécurité

- Créez un espace de jeu sécurisé

## MISE EN APPLICATION : 6 CONTRE 6



### Organisation

- Formez des équipes de six et délimitez des mini-terrains.
- Si une équipe attend, elle peut aussi jouer à 3 contre 3 pour rester active.
- Laissez vos joueurs jouer.
- Apprenez à travers le jeu et les différents défis de chaque nouvelle opposition.
- Laissez les enfants arbitrer.
- Un but de la tête vaut deux points et un but marqué sur tête plongeante en vaut trois

### Comment rendre l'exercice plus facile

- Une équipe peut être en supériorité numérique si vous avez un nombre impair ou une équipe plus faible

### Comment rendre l'exercice plus difficile

- Seuls les buts de la tête comptent.

### Bonnes questions à poser aux enfants

- Pouvez-vous placer votre centre de sorte à ce que votre coéquipier puisse faire une tête ?
- Pouvez-vous reprendre un centre de la tête ?

### Conseils de sécurité

- Créez un espace de jeu sécurisé.