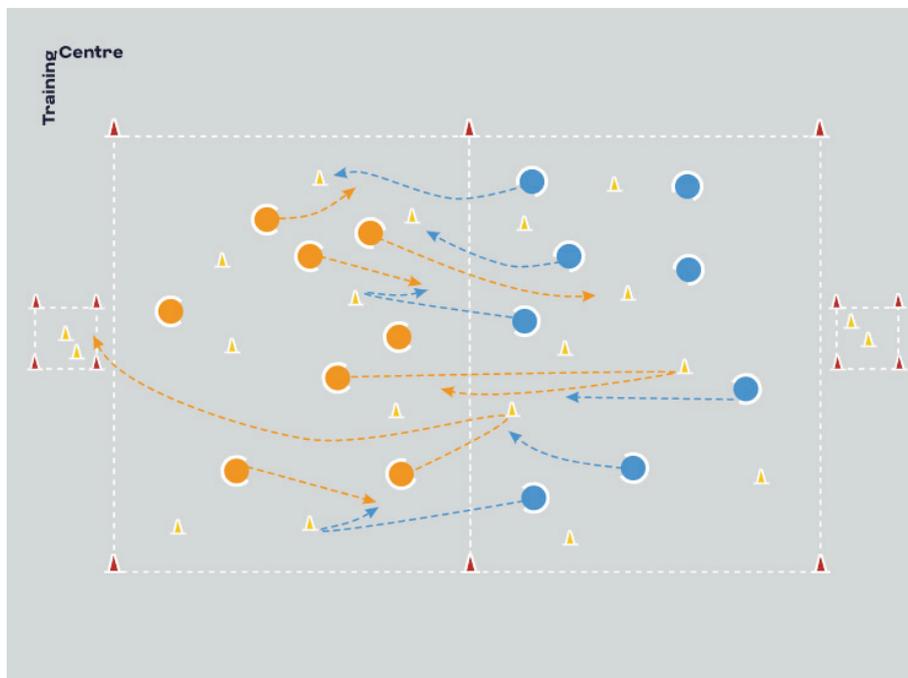


## Défendre en infériorité numérique

### WÉCHAUFFEMENT : CAPTURE DE CÔNES



#### Organisation

- Répartissez les joueurs dans deux équipes, qui débiteront le jeu en même temps
- Chaque équipe doit s'emparer des cônes ou ballons placés dans le camp adverse et les emmener dans sa base sans se faire toucher dans la moitié de terrain adverse
- La première équipe à emmener tous les cônes/ballons dans sa base gagne
- Si un joueur est touché dans la moitié de terrain adverse, il doit poser le cône/ballon au sol et aller dans sa base avant de retenter sa chance
- Ajoutez de la complexité en obligeant les joueurs à se déplacer par paires, par groupes, voire en un seul bloc
- Vous pouvez varier les types de courses ou de déplacements

#### Comment rendre l'exercice plus facile

- Limitez le nombre de chasseurs dans chaque équipe

#### Comment rendre l'exercice plus difficile

- Les joueurs peuvent poursuivre leurs adversaires sur tout le terrain

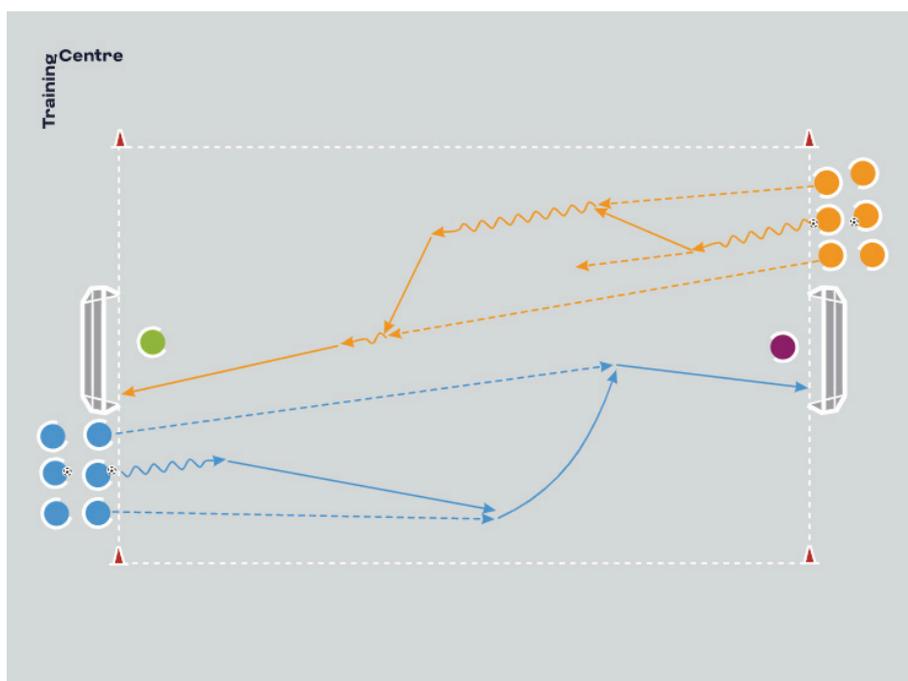
#### Bonnes questions à poser aux enfants

- Pouvez-vous me montrer comment changer rapidement de direction ?
- Pouvez-vous éviter les chasseurs en étant malin ?

#### Conseils de sécurité

- Les chasseurs ne peuvent toucher leurs adversaires que dans le dos ou au niveau des genoux
- Créez un espace de jeu sécurisé.

## DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE : ATTAQUE RAPIDE



### Organisation

- Formez deux équipes, chacune devant marquer par groupes de trois joueurs dans le but qui lui fait face
- Au début, les deux équipes commencent l'exercice en même temps et vont marquer dans un but vide ; la première équipe à marquer gagne un point
- Dans un second temps, les joueurs devront passer le ballon à l'équipe adverse puis tenter de marquer dans un but défendu uniquement par un gardien
- Enfin, à chaque passage, l'un des trois joueurs évoluera en tant que défenseur, de sorte qu'il soit plus difficile de marquer en premier tout en défendant son but

### Comment rendre l'exercice plus facile

- Commencez l'exercice sans gardien ni contraintes

### Comment rendre l'exercice plus difficile

- Tous les joueurs doivent avoir touché le ballon avant que l'équipe ne puisse marquer
- Chaque joueur peut attaquer et défendre en même temps, sans contraintes

### Bonnes questions à poser aux enfants

- Pouvez-vous tenter de marquer à la première occasion ?
- Pouvez-vous essayer différents types de tirs ?
- Pouvez-vous suivre les tirs au cas où ils sont repoussés ?

### Conseils de sécurité

- Veillez à ce que le terrain soit dégagé avant de donner le signal aux joueurs de partir
- Créez un espace de jeu sécurisé.

## MISE EN APPLICATION : MATCH À 7 CONTRE 5



### Organisation

- Répartissez les joueurs de manière à générer un 7 contre 5 ou un 6 contre 4 (gardiens compris) et délimitez des mini-terrains
- Incitez l'équipe en supériorité numérique à conserver le ballon et à s'écarter pour occuper le terrain
- Les joueurs libres peuvent-ils trouver un espace qui leur permettra de recevoir le ballon ?
- L'équipe en défense peut-elle faire de son mieux pour gérer son infériorité numérique ?
- Laissez les enfants s'auto-arbitrer
- Faites tourner les joueurs au bout de quelques minutes pour que chacun ait l'occasion de jouer dans les deux équipes
- Expliquez de quelle façon les joueurs ont le droit de marquer et laissez-les trouver les solutions

### Comment rendre l'exercice plus facile

- Possibilité d'organiser des 7 contre 4 ou 6 contre 3

### Comment rendre l'exercice plus difficile

- Possibilité d'organiser des 7 contre 6 ou 6 contre 5

### Bonnes questions à poser aux enfants

- Pouvez-vous vous écarter le plus possible pour créer des espaces ?
- Pouvez-vous conserver le ballon et servir les joueurs démarqués ?
- L'équipe en défense peut-elle faire de son mieux pour gérer son infériorité numérique ?

### Conseils de sécurité

- Créez un espace de jeu sécurisé.