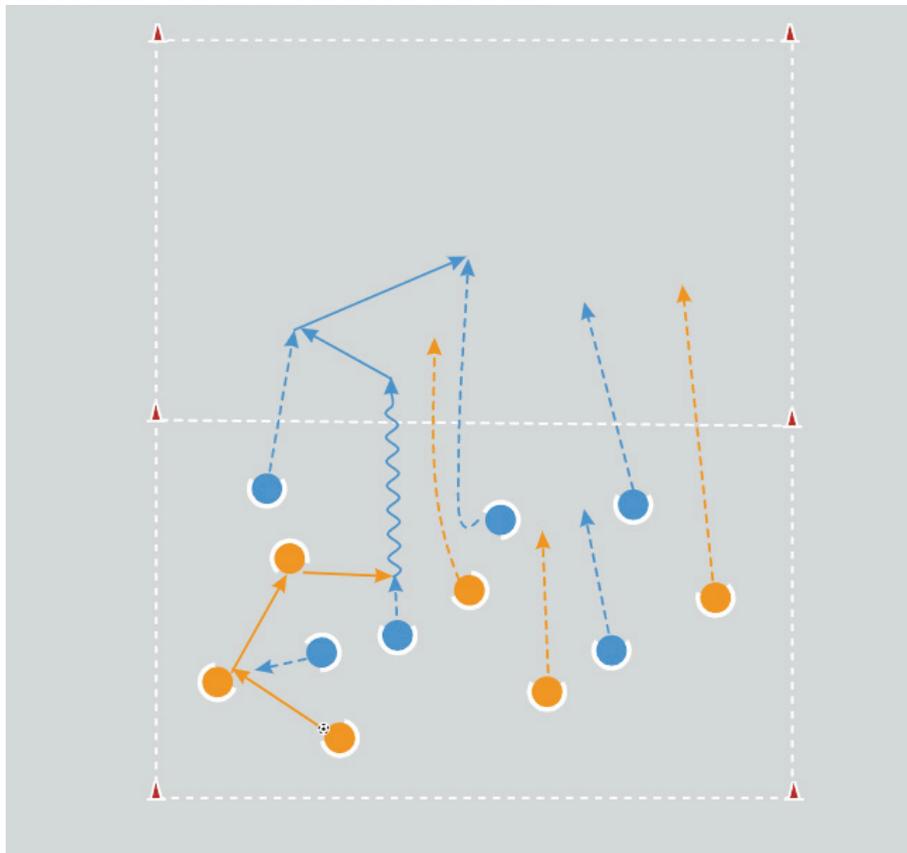


S'adapter aux nouvelles situations

ÉCHAUFFEMENT : 6 CONTRE 6, SANS BUT, JEU DE POSSESSION, RENTRÉES DE TOUCHE ET ATTRAPER



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Constituez deux équipes de six, chaque équipe occupant une moitié de terrain
- Pour marquer un point, une équipe doit se passer cinq fois le ballon dans sa moitié de terrain en utilisant la technique de la rentrée de touche
- Encouragez les joueurs à tenter de longues rentrées de touche et de se rappeler de bien garder les deux pieds au sol et de bien faire passer le ballon au-dessus de la tête
- Sans course avec le ballon

Comment rendre le jeu plus facile

- Commencez par permettre tout type de lancers, c'est-à-dire pas seulement la bonne technique de rentrée de touche

Comment rendre le jeu plus difficile

- Seules les passes de plus de 5 m permettent d'enregistrer des points. Ou alors les passes plus courtes sont pénalisées

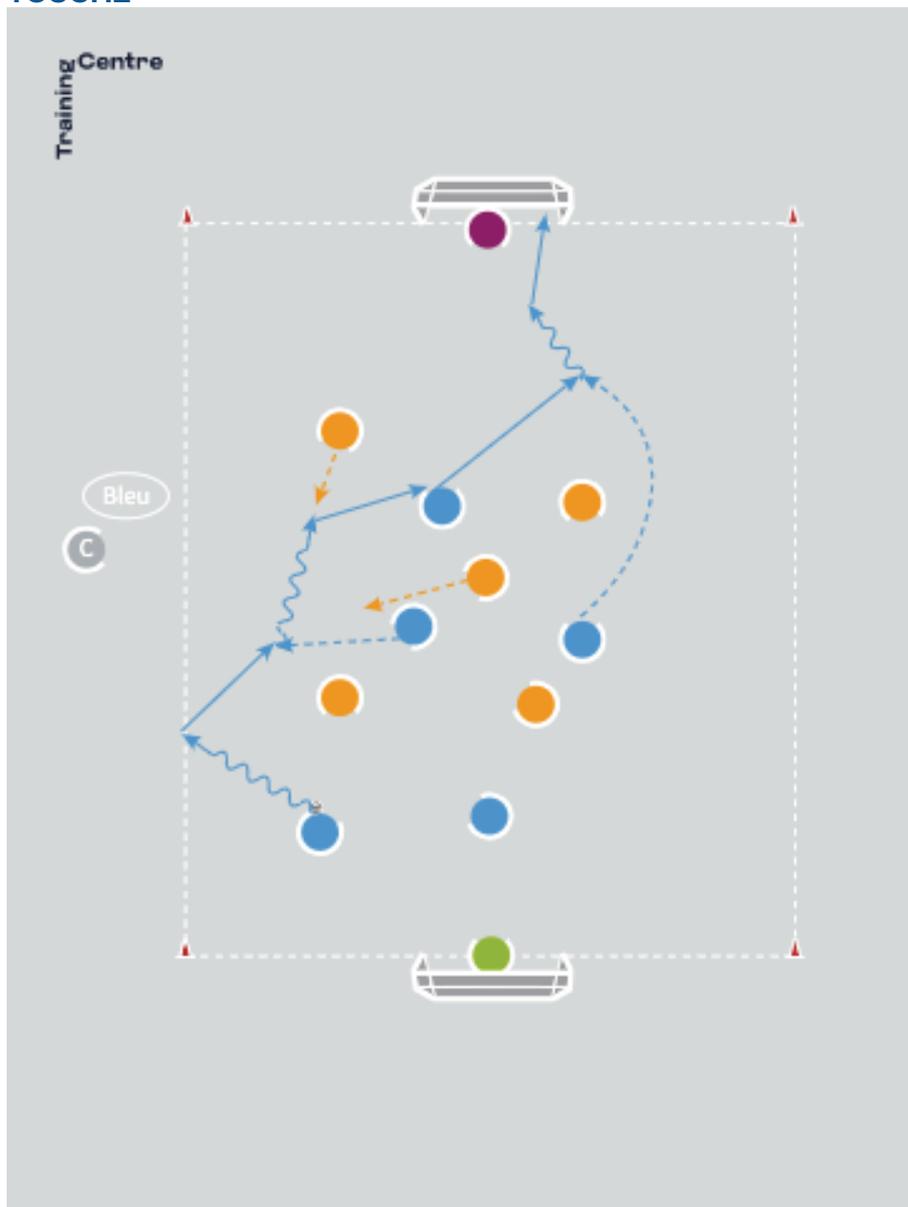
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous créer de l'espace collectivement ?
- Pouvez-vous me montrer comment ?
- Lorsque vous récupérez le ballon dans la moitié de terrain adverse, pouvez-vous jouer rapidement en équipe pour ramener le ballon dans votre moitié de terrain ?
- Quel est votre sentiment lorsque l'équipe adverse récupère le ballon et que vous passez d'une situation où vous faites circuler le ballon à une situation où vous essayez de l'intercepter ?
- Vous êtes-vous adapter rapidement au changement ?

Consignes de sécurité

- Créez un espace sécurisé pour jouer

ÉVOLUTION TECHNIQUE : 6 CONTRE 6, RÈGLES HABITUELLES AVEC EXERCICE D'ENTRAÎNEMENT AUX RENTRÉES DE TOUCHE



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Organisez un match standard, sauf que toutes les reprises du jeu doivent être réalisées via des rentrées de touche
- Encouragez les joueurs à s'appliquer à bien exécuter la technique de rentrée de touche.
- Demandez à un joueur de montrer la bonne technique de rentrée de touche
- L'entraîneur peut interrompre le jeu à tout moment et accorder une rentrée de touche

Comment rendre le jeu plus facile

- Réduisez la taille du terrain

Comment rendre le jeu plus difficile

- Agrandissez le terrain

Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous utiliser les rentrées de touche comme des coups francs ou des corners ?
- Pouvez-vous trouver de bons endroits pour recevoir et contrôler le ballon depuis une rentrée de touche ?
- Comment devriez-vous défendre sur les rentrées de touche ? Pouvez-vous me montrer ?
- À quels changements les joueurs doivent-ils être prêts à faire face ?

MISE EN APPLICATION : 6 CONTRE 6 AVEC 1 BUT (+ GARDIEN) AU MILIEU DU TERRAIN



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Créez un terrain pour un match 6 contre 6 avec un but (avec gardien) au milieu
- Les deux équipes peuvent marquer un but depuis les deux côtés du terrain
- Bon entraînement pour le gardien ; encouragez différents types de tirs. Faites tourner le gardien

Comment rendre le jeu plus facile

- Réduisez la taille du terrain

Comment rendre le jeu plus difficile

- Faites du cercle central une zone réservée au gardien afin que les tirs soient effectués de loin

Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous utiliser la totalité du terrain pour créer des espaces et des opportunités de frappe ?
- Savez-vous comment vous pourriez marquer grâce à des déviations ou lorsque le gardien relâche le ballon ?
- Si votre équipe n'a pas la possession, pouvez-vous vous placer de manière à bloquer les tirs potentiels ?
- Quel ressentez-vous lorsque vous changez de poste en cours de match (par ex. de joueur de champ à gardien, voire d'une équipe à une autre) ?
- Comment les joueurs peuvent-ils s'adapter facilement à ces changements ?

Consignes de sécurité

- Faites tourner le gardien régulièrement
- Créez un espace sécurisé pour jouer