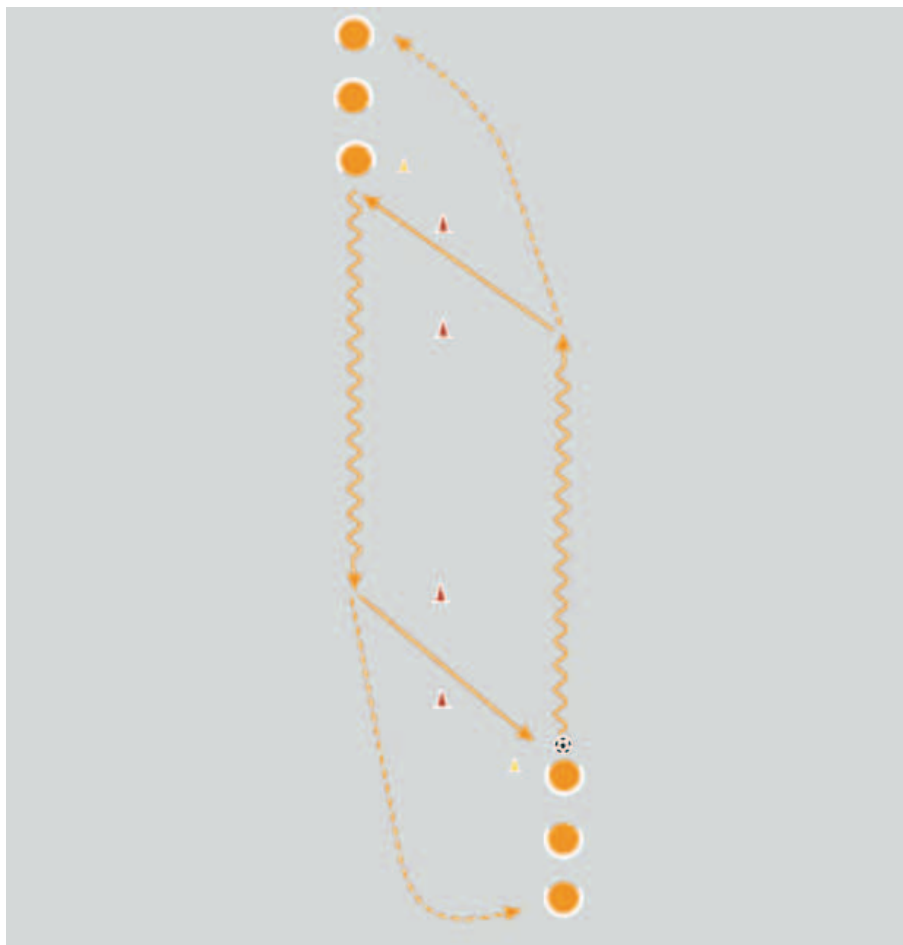


## Du 3v3 au 7v7

### ÉCHAUFFEMENT : DRIBBLES ET PASSES



#### Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Formez des équipes de maximum six joueurs et placez deux équipes l'une en face de l'autre.
- Invitez les joueurs à décider comment les équipes devraient être formées
- Créez une zone que les joueurs doivent traverser avant de faire une passe précise à l'équipe adverse
- Après avoir passé le ballon, les joueurs doivent recourir à une technique de course différente pour parcourir la distance restante.
- Encouragez-les à se concentrer sur la précision et la puissance de leurs passes
- La première équipe qui réalise dix passes précises consécutives gagne ; si la passe est imprécise, c'est-à-dire si elle touche la « porte » ou n'atteint pas le receveur, l'équipe repart à zéro

#### Comment rendre le jeu plus facile

- Agrandissez la « porte »

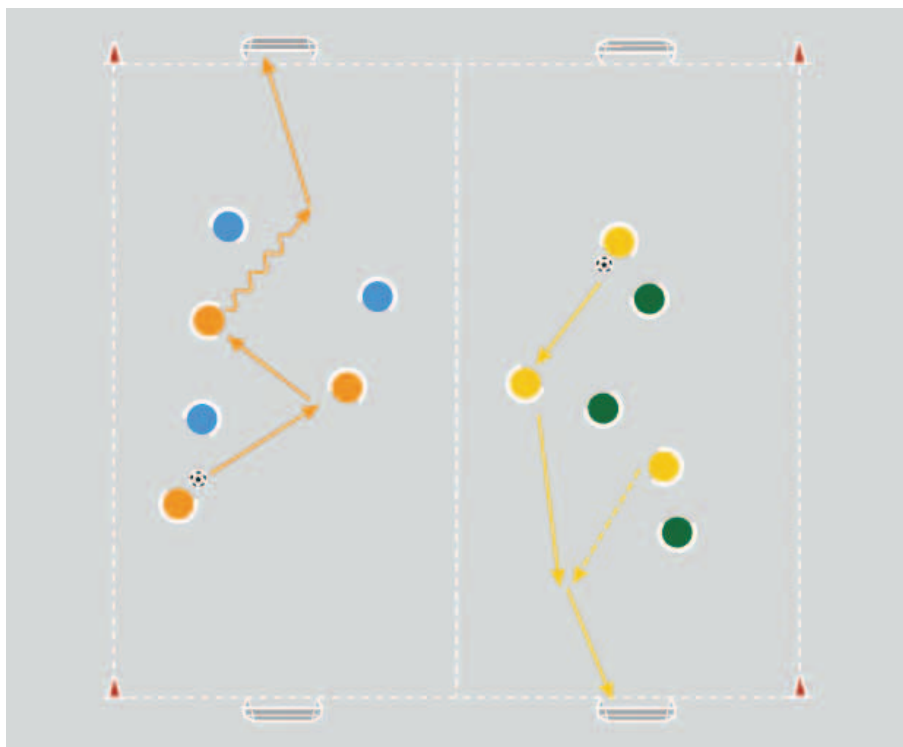
#### Comment rendre le jeu plus difficile

- Réduisez la « porte », ce qui oblige les joueurs à être plus précis
- Encouragez le receveur à éloigner le ballon de son pied par une première touche de balle, puis à faire au maximum trois touches avant de faire passer le ballon par la « porte »

#### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous vous concentrer sur la précision de vos passes ?
- Quel est le meilleur moyen de couvrir cette distance ?
- Pouvez-vous essayer différents types de passes afin de connaître ce qui vous convient le mieux ?
- Quelle technique de course avez-vous privilégiée après avoir passé le ballon ?
- Quels choix avez-vous ?

## ÉVOLUTION TECHNIQUE : 3 CONTRE 3, 2 BUTS



### Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Mini-matches de 3 contre 3 – organisez plusieurs terrains
- Invitez les joueurs à former les équipes et à mettre en place les terrains
- Si vous ne disposez pas de suffisamment de poteaux, n'hésitez pas à utiliser des cibles ou des « portes »
- Encouragez les joueurs à réfléchir sur le processus le plus juste pour constituer les équipes

### Comment rendre le jeu plus facile

- Sans gardiens

### Comment rendre le jeu plus difficile

- Le joueur le plus proche du but à défendre peut utiliser ses mains
- Permettez à tout joueur en défense d'utiliser ses mains s'il se trouve à moins de 2 m du but

### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous faire deux équipes, organiser un terrain et commencer à jouer ?
- Quel sentiment vous a procuré le fait d'avoir un peu de responsabilité pour cet exercice ?
- Comment allez-vous faire les équipes pour que le processus soit juste pour tout le monde ?

### Consignes de sécurité

- Veillez à ce que les joueurs laissent des espaces entre les terrains et que les buts soient sécurisés

## MISE EN APPLICATION : 7 CONTRE 7, RÈGLES HABITUELLES



### Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Constituez deux équipes de nombre égal (maximum 7 joueurs par équipe).
- Invitez les joueurs à décider comment les équipes devraient être formées
- Règles normales, mais laissez les joueurs décider comment reprendre le jeu (par ex. rentrées de touche au pied plutôt qu'à la main)
- Demandez aux joueurs d'arbitrer leurs propres matches
- Laissez les équipes voter pour décider de qui sera l'arbitre
- S'il y a plusieurs équipes, faites tourner régulièrement
- Encouragez les joueurs à faire tourner le gardien

### Comment rendre le jeu plus facile

- Mettez une équipe en supériorité numérique

### Comment rendre le jeu plus difficile

- Mettez une équipe en infériorité numérique
- Ajoutez des conditions à la réussite de l'exercice (par ex. nombre minimum de passes avant de pouvoir marquer). Laissez les joueurs fixer ces conditions.

### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Voulez-vous ajouter des règles spéciales à ce match ?
- Quel joueur de votre équipe sera chargé des décisions arbitrales en cas de besoin ?
- Pouvez-vous organiser votre placement ?
- Comment pouvez-vous faire cela de manière juste, en veillant à ce que tous les joueurs acceptent les décisions qui sont prises ?