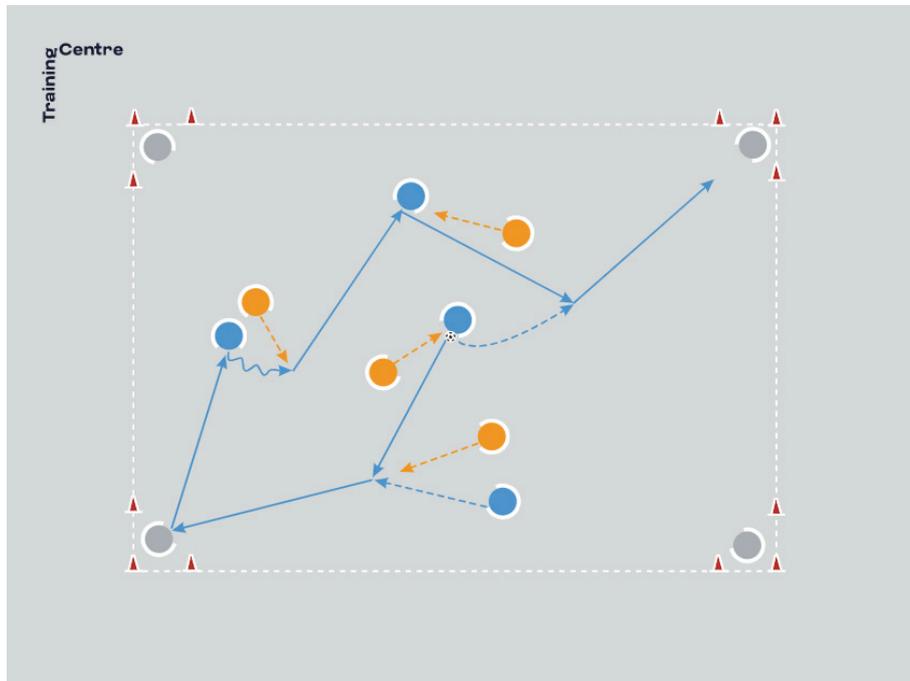


## Garder la possession

### ÉCHAUFFEMENT : PASSES ET POSSESSION



#### Organisation

- Disposez les joueurs en 4 contre 4 au milieu du terrain. Les quatre joueurs d'une troisième équipes se placent chacun à un coin
- Les deux équipes qui s'affrontent doivent tenter de conserver le ballon avant de le passer à un des joueurs placés dans les coins pour marquer un point
- Modifiez les règles et limitez les passes possibles à deux coins, situés soit sur la même ligne, soit en diagonale
- Demandez aux joueurs de discuter en équipe de la meilleure stratégie. Incitez les joueurs à échanger entre eux et prendre des initiatives
- Les joueurs situés dans les coins redonnent le ballon aux joueurs de l'équipe qui le leur a passé
- Demandez aux joueurs qui rendent le ballon aux joueurs de l'équipe qui le leur a passé d'accompagner leur passe d'un message d'encouragement. De cette manière, vous les incitez à coopérer et à donner l'exemple aux autres
- Faites permuter l'équipe victorieuse et celle dont les joueurs sont positionnés à chaque coin
- La première équipe à marquer dix points gagne
- Demandez aux joueurs situés dans les coins de célébrer la victoire avec l'équipe victorieuse. Ces joueurs sont considérés neutres Demandez aux joueurs de l'équipe victorieuse d'expliquer aux autres équipes pourquoi, selon eux, ils ont remporté la partie

#### Comment rendre l'exercice plus facile

- Au début, les joueurs peuvent se passer le ballon à la main
- Demandez aux joueurs situés dans les coins de ne pas rendre le ballon à l'équipe qui le leur a passé, mais à l'équipe adverse

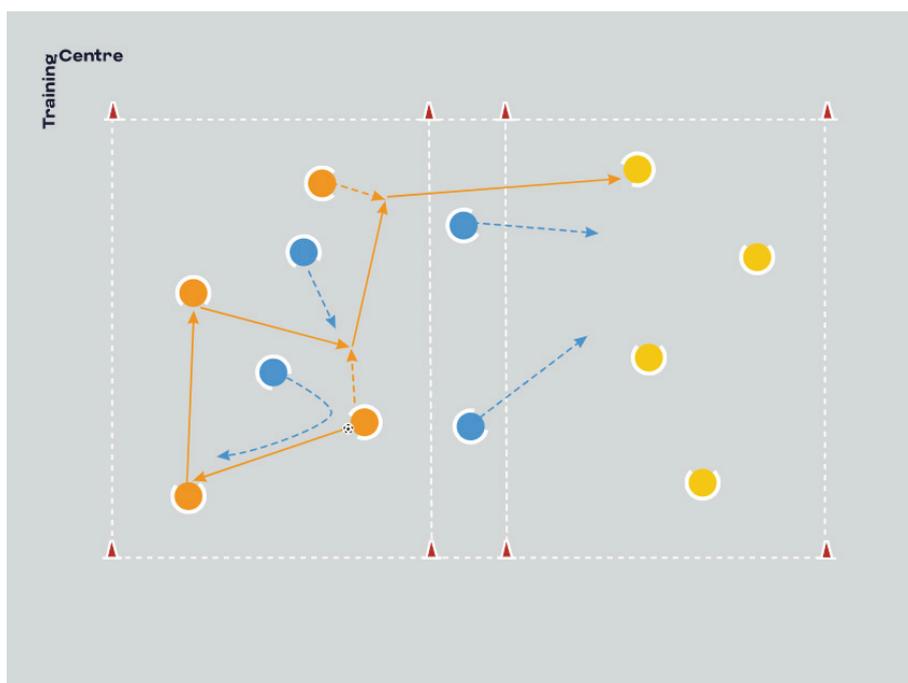
#### Comment rendre l'exercice plus difficile

- Pour marquer un point, les joueurs doivent passer aux joueurs de coin dans un ordre déterminé sans perdre le ballon
- Les joueurs doivent passer le ballon dans les mains des joueurs de coin en effectuant une passe aérienne

#### Bonnes questions à poser aux enfants

- Quel est le meilleur moment pour passer à un joueur de coin ?
- Pouvez-vous lever la tête quand vous avez le ballon et changer de direction pour vous créer des espaces ?
- Pouvez-vous communiquer entre vous ?

## DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE : PASSER ET DÉFENDRE



### Organisation

- Formez trois équipes de quatre : une se place à chaque zone d'en-but et la troisième dans la zone médiane
- Dès la première touche de balle à l'une des extrémités, deux défenseurs de la zone médiane tentent de récupérer le ballon en se déplaçant dans la zone d'en-but en question
- Les attaquants doivent enchaîner quatre passes avant de donner le ballon à l'équipe située à l'opposé, en éliminant les deux défenseurs qui pressent et les deux autres situés dans la zone médiane
- Lorsque le ballon arrive à l'autre extrémité, les deux défenseurs situés au milieu partent au pressing et les deux autres se replacent dans la zone médiane
- Pour favoriser la fluidité du jeu, incitez les joueurs à communiquer verbalement et non verbalement Encouragez les équipes à coopérer afin d'atteindre l'objectif
- Rappelez aux joueurs qu'une communication positive et une écoute active (langage corporel) permettent d'influencer le comportement des autres joueurs
- Répétez le même schéma à chaque fois que le ballon passe d'une zone d'en-but à l'autre
- Chaque fois qu'un défenseur récupère le ballon, son équipe marque un point
- Après quelques minutes ou lorsqu'une équipe marque dix points, permutez les défenseurs et les attaquants

### Comment rendre l'exercice plus facile

- Commencer avec un seul défenseur au pressing et trois qui restent dans la zone médiane

### Comment rendre l'exercice plus difficile

- Imposer une limite au nombre de touches que peuvent effectuer les attaquants
- Imposer un plus grand nombre de passes avant de pouvoir jouer à l'opposé

### Bonnes questions à poser aux enfants

- En 4 contre 2, pouvez-vous trouver la ligne de passe ou l'espace où vous rendre disponible ?
- Quels types de passes pouvez-vous effectuer pour couvrir une plus longue distance ?
- Au début, on vous a incité à coopérer et écouter activement vos coéquipiers (langage corporel, etc.)
- En quoi votre capacité à coopérer et écouter peut-elle inciter d'autres personnes à adopter des comportements positifs ?
- Comment pouvez-vous défendre efficacement à deux pour récupérer le ballon ?

### Conseils de sécurité

- Créez des zones de sécurité entre les terrains

## MISE EN APPLICATION : MATCH À EFFECTIFS RÉDUITS



### Organisation

- Formez deux équipes de huit
- Indiquez aux joueurs qu'ils devront faire une présentation à l'entraîneur ou aux autres joueurs à la fin de chaque match ou du match. Ils devront faire preuve d'enthousiasme et de passion dans leur narration. Dans cette présentation, ils relateront les actions incroyables de leurs coéquipiers ou leurs contributions marquantes
- Laissez les joueurs jouer normalement et décider comment reprendre le jeu
- Demandez aux joueurs d'arbitrer leurs propres matches
- Rappelez aux joueurs que l'objectif, c'est la coopération
- S'il y a plusieurs équipes, faites tourner régulièrement
- Encouragez les joueurs à faire tourner le gardien
- Demandez également aux joueurs de discuter pour se répartir les postes
  - En désignant un capitaine, vous incitez les joueurs à se respecter entre eux
  - En désignant le joueur qui fera la présentation, vous contribuez à créer un espace de liberté où les joueurs apprendront à prendre la parole en public
- Essayez d'utiliser de grands buts
- En cas de nombre impair, il est possible de jouer avec une équipe en supériorité numérique

### Comment rendre l'exercice plus facile

- Mettre une équipe en supériorité numérique

### Comment rendre l'exercice plus difficile

- Mettre une équipe en infériorité numérique
- Ajouter de nouvelles contraintes

### Bonnes questions à poser aux enfants

- 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 le placement de votre équipe sur le terrain ?

### Conseils de sécurité

- L'entraîneur doit observer les terrains depuis une position centrale de façon à intervenir en cas de blessure et faire tourner les joueurs et les mettre au repos si besoin