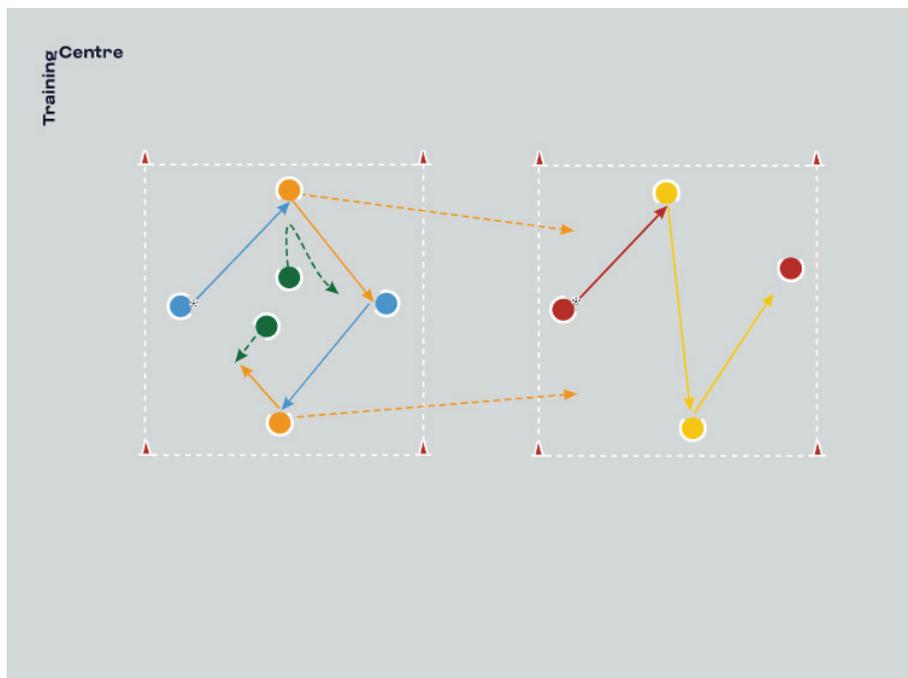


## Finissez vos occasions

### ÉCHAUFFEMENT: 4 CONTRE 2, JEU DE POSSESSION



#### Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Deux groupes de quatre se passent le ballon à l'intérieur d'un carré – chaque groupe a deux défenseurs qui essaient de récupérer le ballon
- Lorsque les défenseurs récupèrent ou interceptent le ballon, le duo qui l'a perdu doit rejoindre l'autre groupe en courant et essayer de récupérer le ballon.
- Répétez le processus afin que les défenseurs fassent partie des quatre attaquant lorsqu'ils récupèrent le ballon. Le duo qui a perdu le ballon doit toujours rejoindre l'autre groupe et essayer de récupérer le ballon.
- Le plus souvent, le duo qui finit en tant que défenseurs perd le jeu

#### Comment rendre le jeu plus facile

- Les joueurs peuvent lancer et attraper le ballon pour commencer
- Chaque duo peut avoir des « vies supplémentaires » avant de devoir être défenseurs (par ex. n'échangez les rôles que lorsque un duo perd deux fois le ballon)

#### Comment rendre le jeu plus difficile

- Encouragez les défenseurs à récupérer le ballon avant que l'équipe adverse ait effectué six passes.

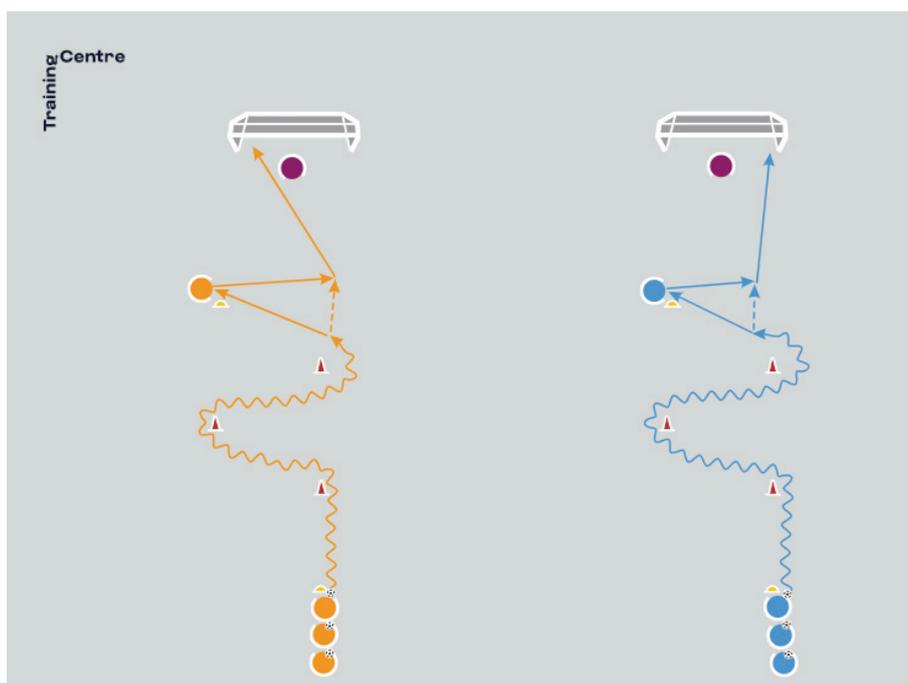
#### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Que préférez-vous ? Avoir le ballon ou essayer de le récupérer ?
- Pouvez-vous me montrer comment masquer une passe dans un 4 contre 2 ?
- Pouvez-vous me montrer comment vous pouvez défendre à deux pour récupérer rapidement le ballon ?
- Quel était l'objectif / le but de l'exercice ?
- Quelles stratégies avez-vous utilisées pour l'atteindre ?

#### Consignes de sécurité

- Créez des zones de sécurité entre chaque terrain

## DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE: 1 CONTRE 1, EXERCICES DE CONDUITE DE BALLE, PASSES ET FRAPPES



### Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Faites des équipes de maximum six joueurs ; installez des parcours de conduite de balle.
- Au bout de chaque parcours, installez un but avec un gardien
- Encouragez les joueurs à dribbler les cônes aussi rapidement que possible et à faire un one-two avant de frapper
- Faites-en une course entre les équipes : seul le premier but compte, ou la première équipe à dix buts gagne
- Rappelez aux joueurs de suivre leur action au cas où le gardien relâcherait le ballon

### Comment rendre le jeu plus facile

- Pas de gardien au début
- N'exigez pas de one-two et permettez aux joueurs d'avoir plus de touches de balle pour passer, ou de juste dribbler et tirer

### Comment rendre le jeu plus difficile

- Celui qui reçoit la passe peut devenir un défenseur et essayer d'empêcher le dribbleur de passer.

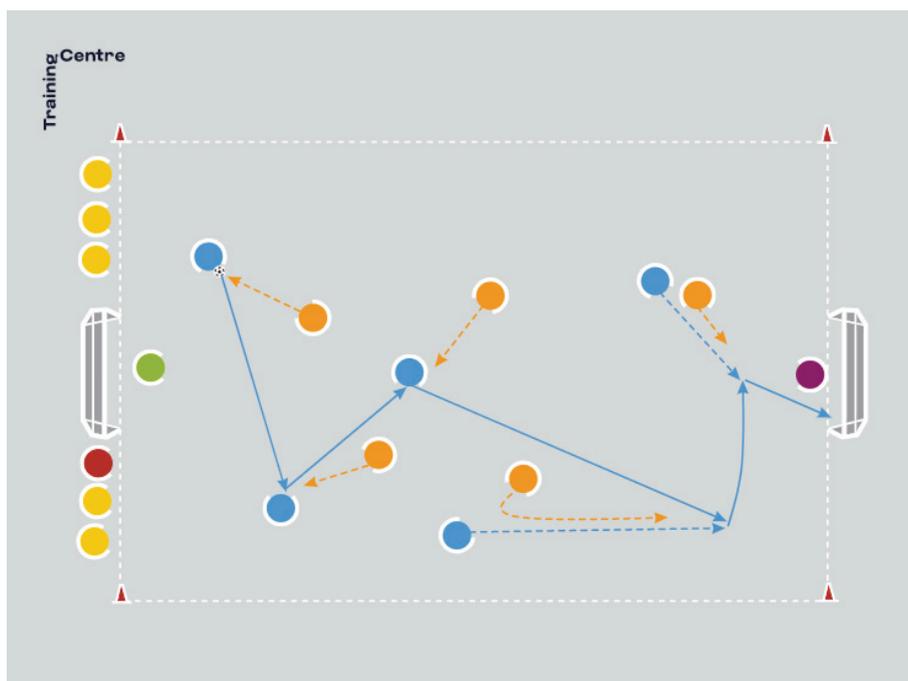
### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous me montrer le meilleur moyen de dribbler rapidement les cônes ?
- Quels types de tirs existe-t-il et lequel choisiriez-vous ?
- Pouvez-vous me montrer vos différentes techniques de tirs ?
- Quel était l'objectif / le but de l'exercice ?
- Quelles stratégies avez-vous utilisées pour l'atteindre ?
- Ont-elles abouties ?

### Consignes de sécurité

- Seul un joueur par équipe à la fois. Veillez systématiquement à ce que les gardiens soient prêts

## MISE EN APPLICATION: 6 CONTRE 6, JEU DE VAGUES, 3 ÉQUIPES, 2 BUTS ET DES GARDIENS FIXES



### Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Divisez le groupe en trois équipes de maximum cinq joueurs, plus des gardiens fixes
- Deux équipes jouent simultanément, pendant que les autres se reposent. La même équipe commence toujours l'exercice et a trois tentatives d'attaque
- Après trois tentatives, les attaquants deviennent des défenseurs, les défenseurs vont se reposer et les joueurs qui se reposaient deviennent les attaquants
- Si l'équipe qui défend récupère le ballon puis marque, cela vaut deux points – pour récompenser le fait d'avoir effectué une bonne transition
- Faites tourner les équipes après chaque série de trois tentatives. Chaque équipe doit compter ses points

### Comment rendre le jeu plus facile

- Utilisez des buts plus grands
- Permettez à l'équipe qui attaque d'avoir plus de tentatives avant de passer en défense

### Comment rendre le jeu plus difficile

- Limitez le nombre de touches de balle
- Après avoir récupéré le ballon, l'équipe qui défend ne peut effectuer que trois passes maximum avant d'essayer de marquer

### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Savez-vous comment créer de l'espace en attaque ?
- Pouvez-vous essayer de jouer le ballon vers les postes offensifs ?
- Si vous défendez et récupérez le ballon, pouvez-vous vous projeter rapidement ensemble vers l'avant pour marquer ?
- Quel était l'objectif / le but de l'exercice ?
- Quelles stratégies avez-vous utilisées pour l'atteindre ?
- Ont-elles abouties ?
- Quelles autres stratégies pourriez-vous utiliser la prochaine fois ?

### Consignes de sécurité

- Créez des zones de sécurité entre chaque terrain