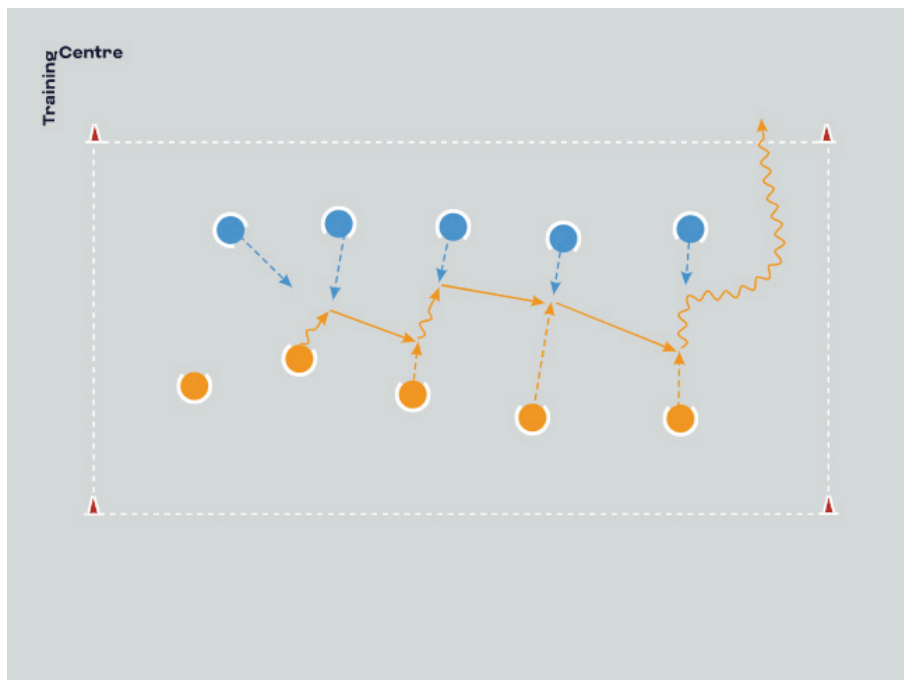


Garder son calme

ÉCHAUFFEMENT : RUGBY, 5 CONTRE 5



Organisation

- Les joueurs sont répartis en deux équipes et chaque équipe attaque vers la ligne d'en-but opposée
- Les joueurs peuvent courir avec le ballon mais s'ils sont touchés par un chasseur, ils perdent la possession
- Les joueurs ne peuvent se passer le ballon que de manière latérale ou vers l'arrière
- Pour marquer un point, un joueur doit passer la ligne d'en-but sans être touché par un chasseur
- Afin d'encourager l'esprit d'équipe, vous pouvez former des paires

Comment rendre l'exercice plus facile

- Limitez le nombre de chasseurs dans chaque équipe

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Demandez aux joueurs de jouer uniquement au pied

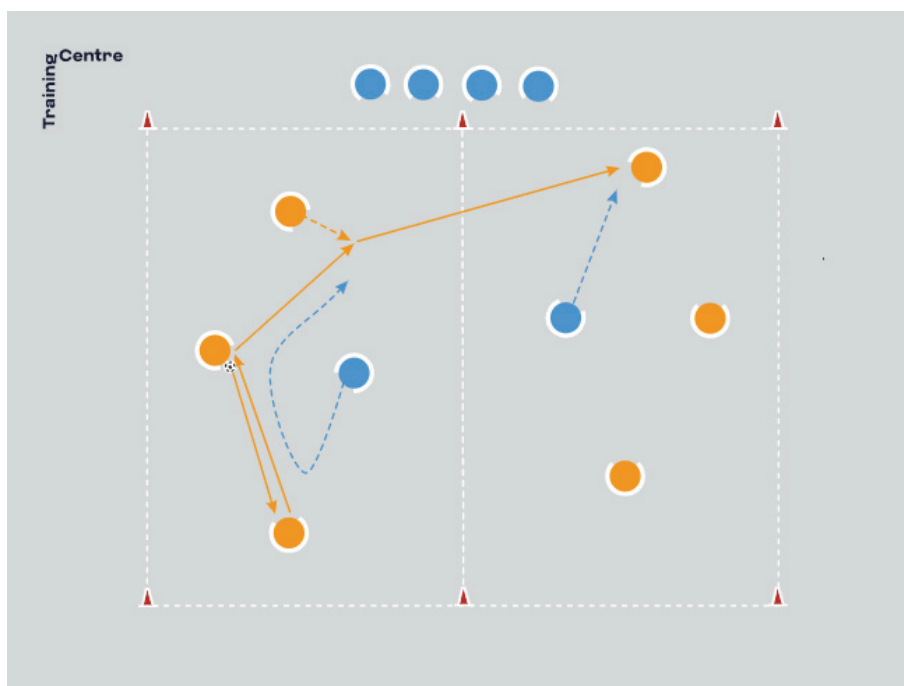
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous me montrer comment changer de direction rapidement ?
- Pouvez-vous éviter les chasseurs en étant malin ?
- Pouvez-vous me montrer comment aider le joueur en possession du ballon et vous positionnant sur la même ligne que le ballon ou derrière le ballon ?
- Quels sont les comportements sains qui peuvent nous aider à devenir de meilleurs footballeurs ?

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 : 3 CONTRE 1 – 6 CONTRE 2, JEU DE POSSESSION



Organisation

- Répartissez les joueurs en équipes de 3 contre 1 dans les deux moitiés du terrain
- Pour marquer un point, les trois joueurs doivent enchaîner cinq passes consécutives, puis transmettre le ballon à leurs coéquipiers dans l'autre moitié du terrain afin qu'ils en fassent de même
- Organisez un concours entre les équipes : laquelle parvient à effectuer le plus grand nombre de passes réussies dans les deux moitiés de terrain ? Augmentez le nombre de passes à effectuer chaque fois qu'ils atteignent l'objectif
- Changez l'équipe qui doit défendre après chaque point marqué

Comment rendre l'exercice plus facile

- Augmentez la taille du terrain
- Faites évoluer les joueurs à 4 contre 1 dans chaque moitié de terrain

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Réduisez la taille du terrain
- Limitez le nombre de touches de balle
- Faites évoluer les joueurs à 3 contre 2 dans chaque moitié de terrain

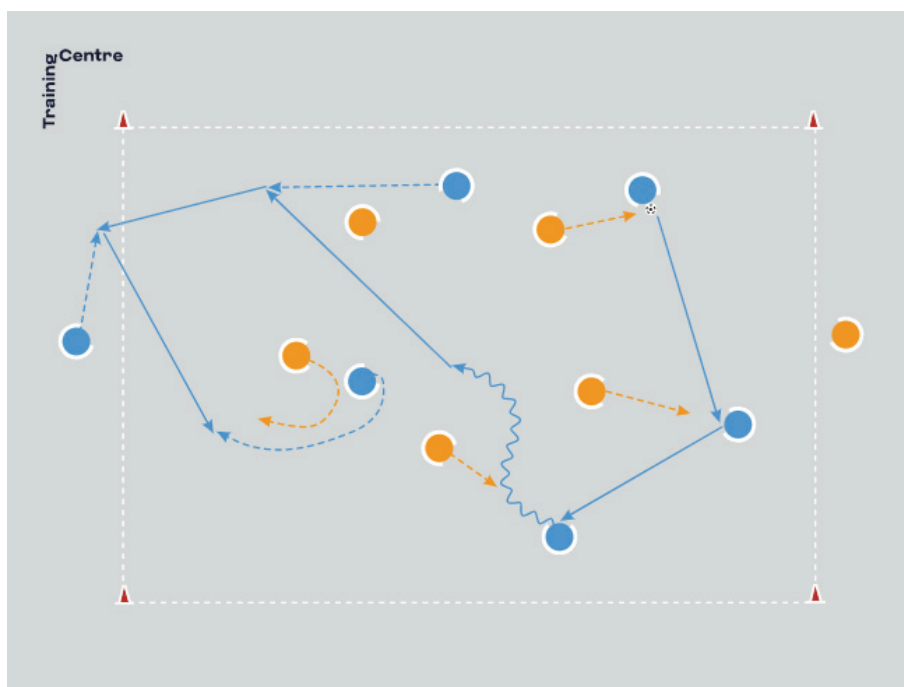
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous ouvrir un angle de passe pour recevoir le ballon ?
- Devez-vous passer le ballon si vous n'êtes pas pressé ?
- Pouvez-vous masquer vos passes ou déplacements ?
- Quels sont les comportements mauvais pour la santé qui peuvent avoir des effets négatifs sur nos performances footballistiques ?

Conseils de sécurité

- Créez un espace de jeu sécurisé

MISE EN APPLICATION : 5 CONTRE 5 PLUS JOUEURS CIBLES, PAS DE BUTS



Organisation

- Constituez deux équipes sur un terrain divisé en trois zones ; les deux équipes s'affrontent à 5 contre 5 dans la zone du milieu tandis que dans chaque zone d'en-but se trouve un joueur cible auquel il faut passer le ballon pour marquer un point
- Les joueurs doivent combiner collectivement pour transmettre le ballon aux joueurs cibles ; lorsque ceux-ci reçoivent le ballon, ils peuvent échanger leur place avec le joueur de champ qui leur a fait la passe afin de garantir une rotation constante des joueurs cibles
- Pour gagner la partie, les équipes doivent marquer un nombre spécifique de points ; alternativement, chaque joueur doit devenir joueur cible avant que son équipe puisse gagner, ce qui signifie que chaque joueur doit réussir une passe vers le joueur cible pour prendre sa place

Comment rendre l'exercice plus facile

- Les joueurs peuvent jouer à la main pour commencer
- Interdisez aux défenseurs d'entrer dans les zones d'en-but

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Un défenseur peut se trouver en permanence avec le joueur cible dans la zone d'en-but
- Les joueurs cibles doivent attraper le ballon pour marquer un point, la passe doit donc être aérienne

Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous identifier les opportunités de passer le ballon rapidement au joueur cible ?
- Pouvez-vous trouver le joueur cible à l'aide d'une bonne passe ?
- Les joueurs cibles peuvent-ils se déplacer pour se rendre plus disponibles ?

Conseils de sécurité

- Créez un espace de jeu sécurisé