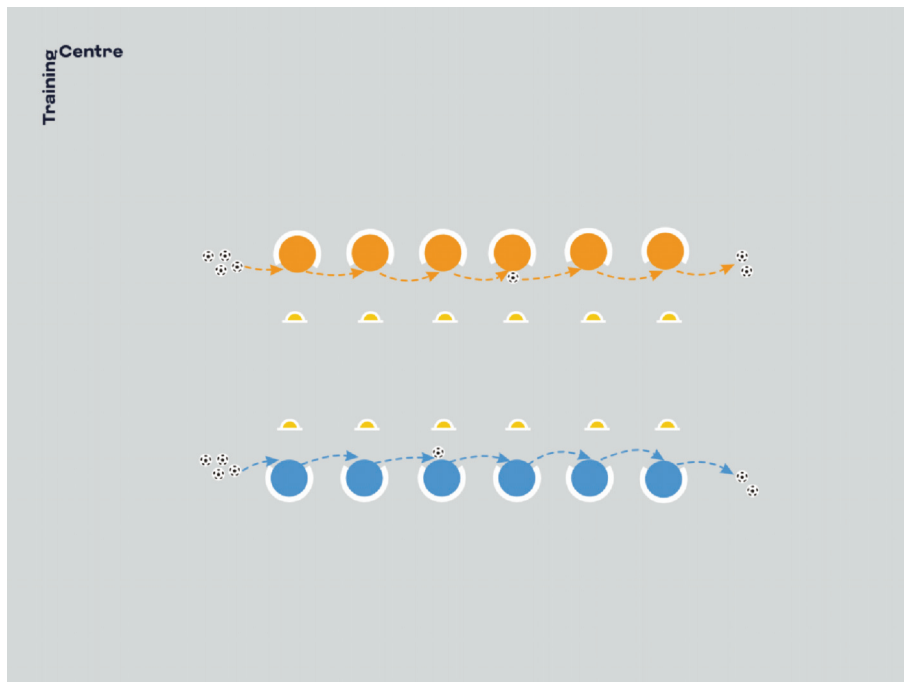


La précision —●— pour réussir

ÉCHAUFFEMENT : FORCE DE BASE



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Les joueurs travaillent par deux ou en équipe et réalisent des mini-défis pour améliorer leur force abdominale – soyez créatifs et créez un environnement gagnant
- Demandez aux joueurs de choisir leurs adversaires et d'essayer d'être un gagnant

Comment rendre le jeu plus facile

- Les joueurs peuvent avoir un genou au sol pour avoir un appui supplémentaire

Comment rendre le jeu plus difficile

- Maintenez la position pendant 10 secondes avant de commencer le jeu

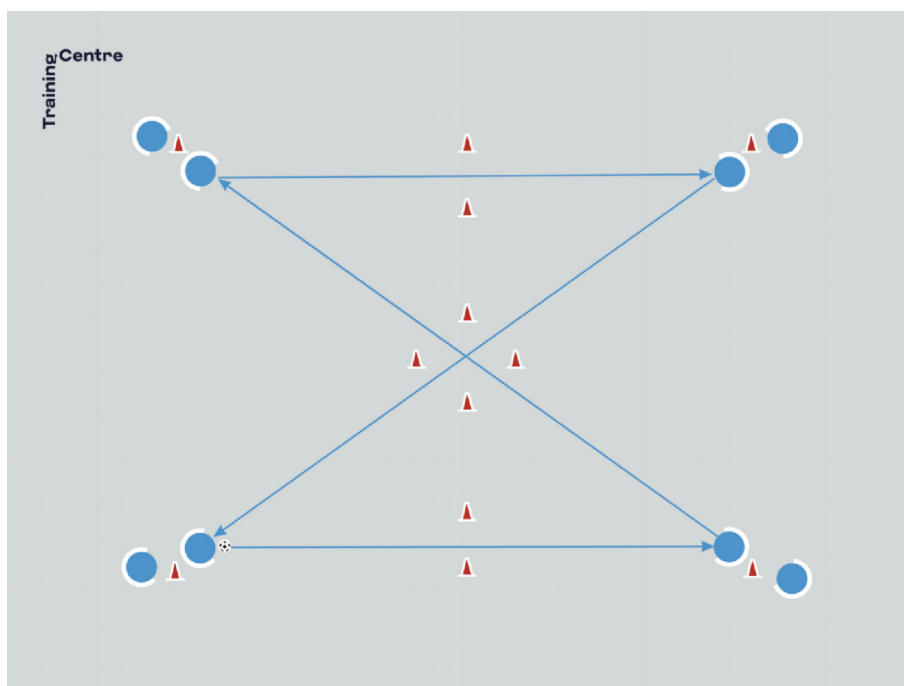
Bonnes questions à poser aux enfants

- Quelles sont les parties de votre corps qui, selon vous, contribuent à l'équilibre ?
- Comment pouvez-vous renforcer votre stabilité abdominale ?
- Vous sentez-vous bien équilibré à la fois à droite et à gauche ?

Points de sécurité

- Assurez-vous que les joueurs ne portent pas de montres
- Créez un espace sécurisé pour jouer

ÉVOLUTION TECHNIQUE : CIRCUIT DE PASSES



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Organisez un circuit de « passe et va » avec 8 joueurs. Les joueurs font les passes à travers les portes en séquence et suivent leur passe. Mettez le groupe au défi de compléter 10 passes sans toucher les cônes

Comment rendre le jeu plus facile

- Les portes peuvent être plus larges et plus proches

Comment rendre le jeu plus difficile

- Les portes peuvent être plus petites et plus éloignées
- Vous pouvez ajouter un second ballon

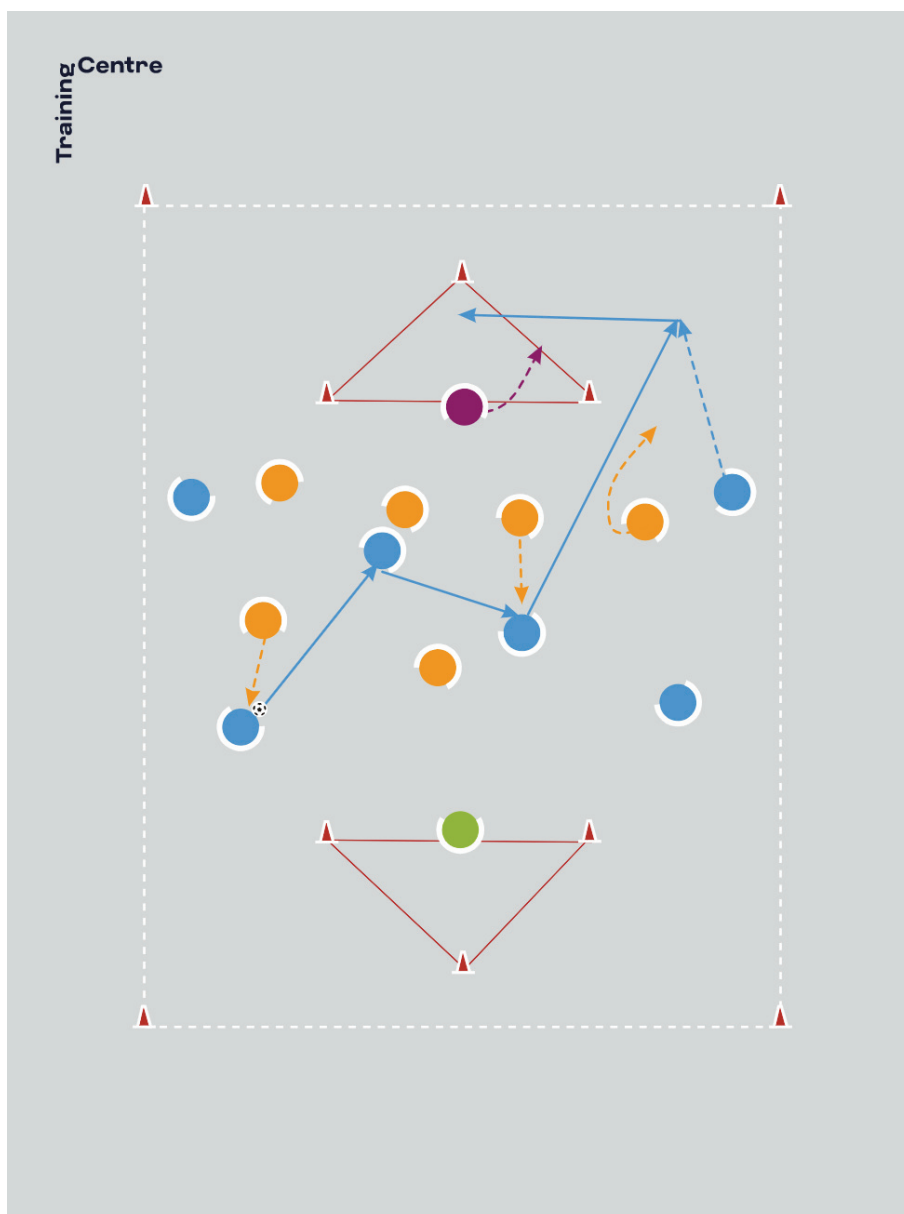
Bonnes questions à poser aux enfants

- Pouvez-vous vous concentrer sur la puissance et la précision de la passe ?
- Quelle est la meilleure partie du pied à utiliser pour une passe courte ?
- Pouvez-vous faire la passe sans la contrôler au préalable ?

Point de sécurité

- Créez un espace sécurisé pour jouer

MISE EN APPLICATION : JEU 7V7 AVEC BUTS EN TRIANGLE



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Organisez un jeu normal pour jouer à 7 contre 7, créez des buts en triangle
- Chaque équipe a un gardien qui essaie de défendre chaque côté de son but
- Si vous avez plus de deux gardiens de but, faites-les tourner ou créez 2 buts en triangle de chaque côté

Comment rendre le jeu plus facile

- Augmentez la taille des buts triangle

Comment rendre le jeu plus difficile

- Diminuez la taille des buts triangle

Bonnes questions à poser aux enfants

- Pouvez-vous vous passer le ballon autour du triangle pour essayer de tirer dans un côté vide ?
- Pouvez-vous masquer votre passe afin que le gardien de but ne puisse pas prédire où vous allez tirer ?
- Gardien de but – Pouvez-vous déplacer vos pieds rapidement et d'un côté à l'autre pour vous déplacer autour de votre triangle ?

Point de sécurité

- Créez un espace sécurisé pour jouer