

## Prendre le risque

### ÉCHAUFFEMENT : 3 CONTRE 3, EXERCICE DE LIGNES



#### Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Constituez des équipes de nombre égal (maximum 3 joueurs par équipe)
- Chaque équipe doit se passer le ballon puis essayer de le recevoir / l'attraper dans la zone d'en-but pour marquer un point
- Demandez aux joueurs de lancer le ballon d'une certaine manière, par exemple en utilisant la technique de rentrée de touche, ou en lançant le ballon dos au terrain, par-dessus leur tête
- Demandez ensuite aux joueurs de jouer uniquement au pied
- Organisez un mini-tournoi à plusieurs équipes

#### Comment rendre le jeu plus facile

- Élargissez la zone d'en-but
- Mettez une équipe en supériorité numérique

#### Comment rendre le jeu plus difficile

- Réduisez la taille de la zone d'en-but
- Mettez une équipe en infériorité numérique

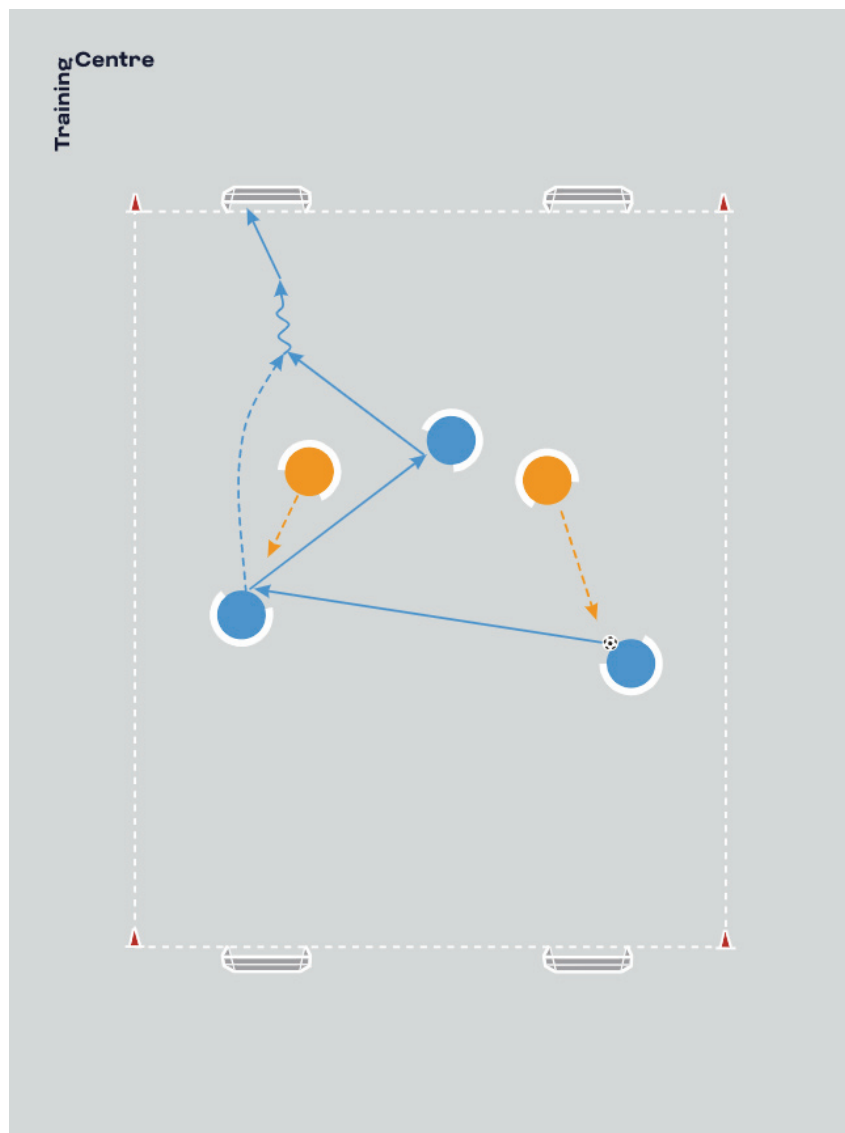
#### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous vous éloigner du ballon pour recevoir une passe ?
- Pouvez-vous faire un appel quand vous êtes en bonne position pour recevoir le ballon ?
- Pouvez-vous me montrer des façons astucieuses et créatives de se passer le ballon ? ?

#### Conseils de sécurité

- Créez des zones de sécurité entre chaque terrain

## ÉVOLUTION TECHNIQUE : 3 CONTRE 2 OU 4 CONTRE 3, PAS DE GARDIENS, 4 BUTS



### Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Formez des mini-terrains avec deux buts excentrés à chaque extrémité
- Une équipe à deux ou trois joueurs et l'autre évolue en supériorité numérique avec trois ou quatre joueurs
- Encouragez les joueurs en supériorité numérique à créer des espaces ou à provoquer/dribbler en 1 contre 1
- Encouragez l'équipe en infériorité numérique à être patiente, à bloquer les espaces et à attaquer rapidement après avoir récupéré le ballon

### Comment rendre le jeu plus facile

- Ajoutez un but en position centrale à chaque extrémité

### Comment rendre le jeu plus difficile

- Ne placez qu'un seul but à chaque extrémité

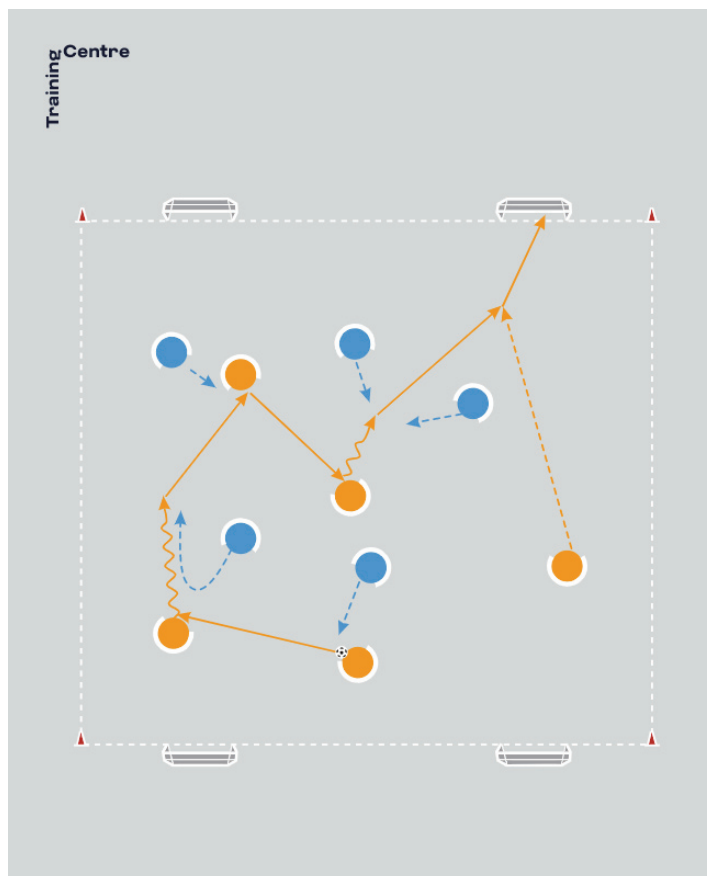
### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous essayer de passer le ballon au joueur démarqué ?
- Pouvez-vous essayer de créer des situations de 1 contre 1 quand vous affrontez vos adversaires ?
- Quand vous êtes en infériorité numérique, pouvez-vous essayer d'être patient et de bloquer les espaces ?
- Avez-vous remarqué que les joueurs adverses essaient de vous distraire pour récupérer le ballon ?

### Conseils de sécurité

- Créez des zones de sécurité entre chaque terrain

## MISE EN APPLICATION : 5 CONTRE 5, PAS DE GARDIENS, 4 BUTS



### Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Constituez deux équipes de nombre égal (maximum 5 joueurs par équipe), qui jouent sur un terrain où se trouvent deux buts excentrés à chaque extrémité
- 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
- S'il y a plusieurs équipes, faites tourner régulièrement
- Essayez d'utiliser de plus grands buts
- En cas de nombre impair, il est possible de jouer avec une équipe en supériorité numérique

### Comment rendre le jeu plus facile

- Mettez une équipe en supériorité numérique

### Comment rendre le jeu plus difficile

- Mettez une équipe en infériorité numérique
- Posez des conditions pour la manière de marquer un but, par exemple en imposant un certain type de finition

### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Voulez-vous ajouter des règles spéciales à ce match concernant les moyens autorisés pour marquer ?
- 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 ?
- Quelque chose vous a-t-il surpris pendant le match ?
- Pourquoi est-il important de toujours faire attention à l'autre équipe ?

### Conseils de sécurité

- Observez tous les terrains depuis une position centrale en cas de blessure et faites tourner les équipes pour laisser les joueurs se reposer en cas de besoin