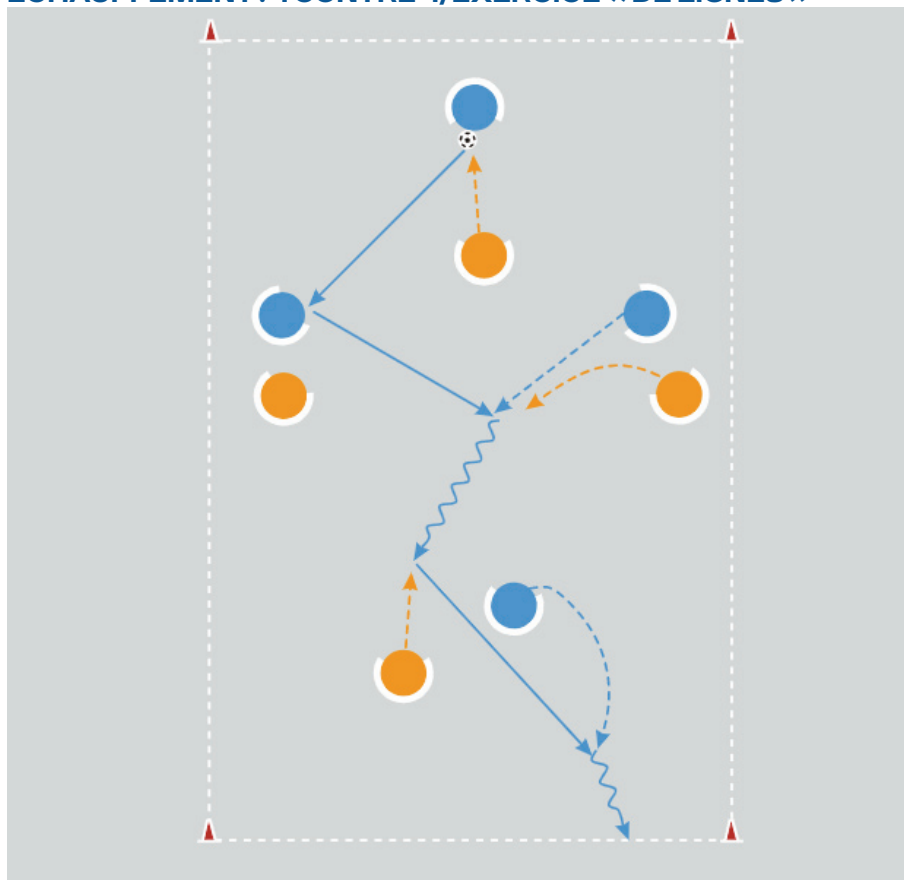


Prendre conscience de l'espace

ÉCHAUFFEMENT : 4 CONTRE 4, EXERCICE « DE LIGNES »



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Créez un long terrain étroit permettant aux joueurs de jouer 4 contre 4
- Demandez aux joueurs d'essayer de jouer en 1-2-1
- Règles normales, sauf que le joueur doit arrêter le ballon sur la ligne d'en-but pour marquer
- Ajoutez des conditions – par ex. devoir faire un one-deux avec un coéquipier avant de pouvoir arrêter la balle au niveau de l'en-but
- Sinon, tous les quatre joueurs d'une équipe doivent être dans la moitié de terrain adverse avant que l'équipe ne puisse marquer un point

Comment rendre le jeu plus facile

- Le ballon peut être arrêté après la ligne

Comment rendre le jeu plus difficile

- Limitez le nombre de touches de balle
- Réduisez la taille du terrain

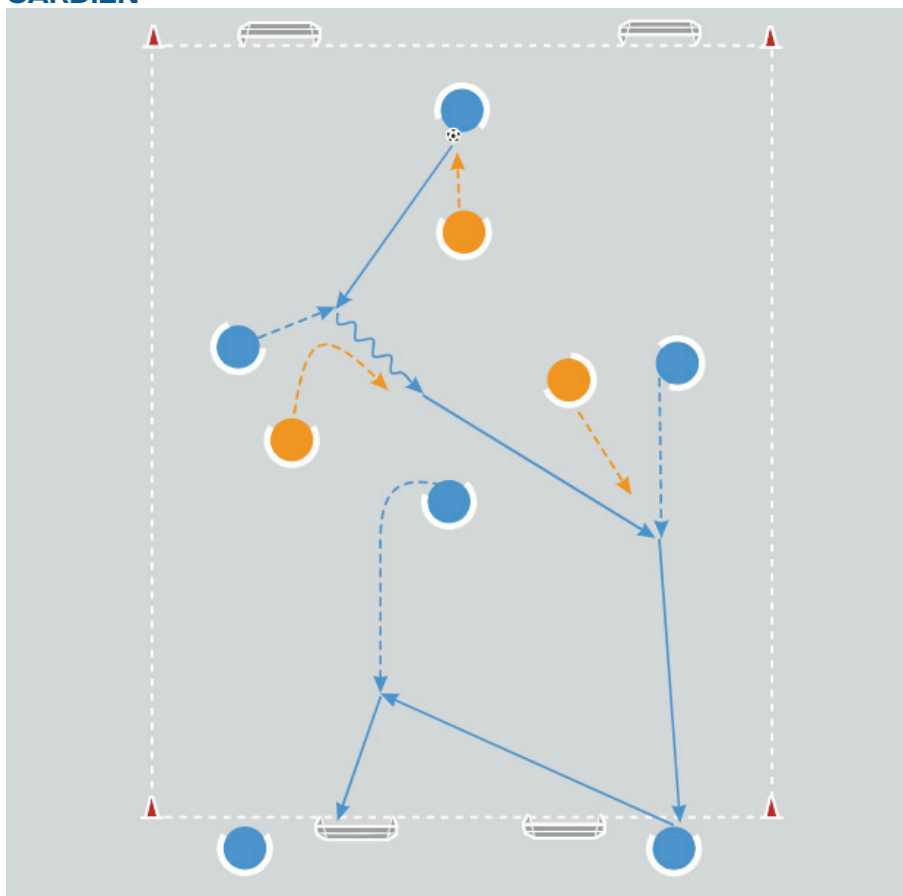
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous essayer de garder votre poste sur le terrain ?
- Pouvez-vous essayer de jouer avec une formation en losange ?
- Le défenseur peut-il reconnaître les opportunités de passer le ballon au joueur offensif ?
- Quelles qualités physiques avez-vous utilisées lors des exercices ? (Par ex. passes et arrêt du ballon.)
- Quelles compétences de savoir-être avez-vous utilisées ? (Par ex. travail d'équipe et communication)

Conseils de sécurité

- Créez des zones de sécurité entre chaque zone

ÉVOLUTION TECHNIQUE : 4+2 CONTRE 3, 4 BUTS, SANS GARDIEN



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Constituez une équipe de 4 (avec deux joueurs cibles) et une de 3
- Les deux joueurs cibles se placent à côté des buts adverses
- L'équipe à quatre ne peut marquer qu'après avoir combiné avec l'un des joueurs cibles
- Veillez à faire tourner les joueurs cibles après chaque but inscrit
- Si l'équipe à trois récupère le ballon, elle doit rapidement se projeter pour essayer de marquer en contre

Comment rendre le jeu plus facile

- Commencez par un 4 contre 2 sur le terrain

Comment rendre le jeu plus difficile

Jouez à 4 contre 2 dans la zone centrale

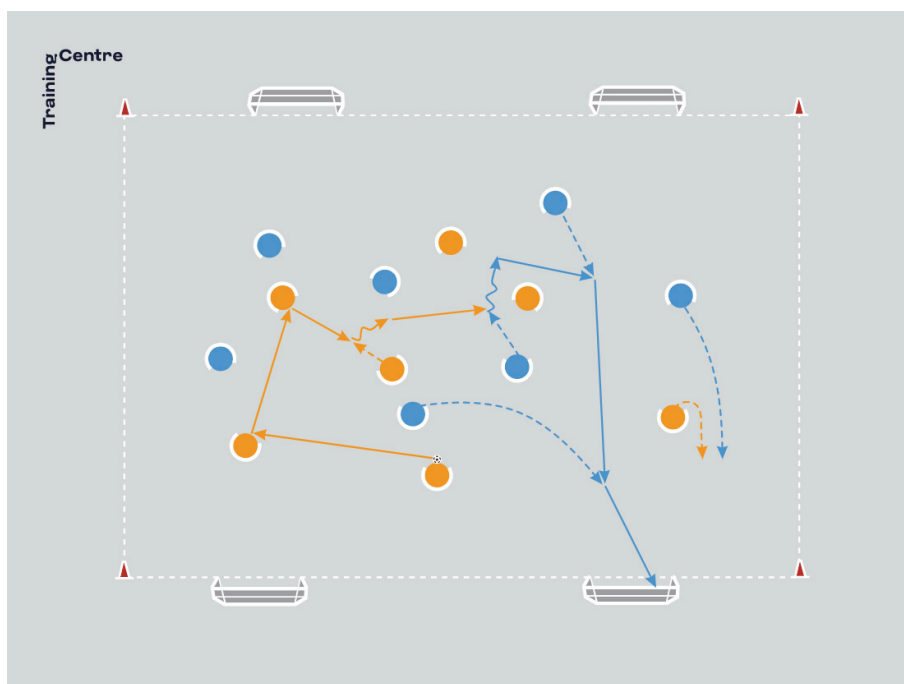
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous essayer de passer le ballon aux joueurs cibles dès que possible ?
- Pouvez-vous essayer de partir au bon moment pour recevoir le ballon d'un des joueurs cibles et avoir une opportunité de tir ?
- Pouvez-vous essayer de finir l'action en une touche de balle lorsque vous la recevez d'un des joueurs cibles ?
- Quelles qualités physiques avez-vous utilisées lors des exercices ? (Par ex. conduite de balle et défense)
- Quelles compétences de savoir-être avez-vous utilisées ? (Par ex. communication et résolution de problèmes)

Conseils de sécurité

- Créez des zones de sécurité entre les terrains

MISE EN APPLICATION : 7 CONTRE 7, 4 BUTS, SANS GARDIEN



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Constituez deux équipes de nombre égal (maximum 7 joueurs par équipe).
- 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
- Si vous avez plus de deux équipes, faites tourner toutes les quelques minutes.
- Essayez d'utiliser de plus grands buts (deux grands buts de chaque côté)
- 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
- Ajoutez un gardien dans chacun des quatre buts
- 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 votre placement ?
- Quelles qualités physiques avez-vous utilisées lors des exercices ? (Par ex. vitesse et tirs)
- Quelles compétences de savoir-être avez-vous utilisées ? (Par ex. travail d'équipe, communication et résolution de problèmes)

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