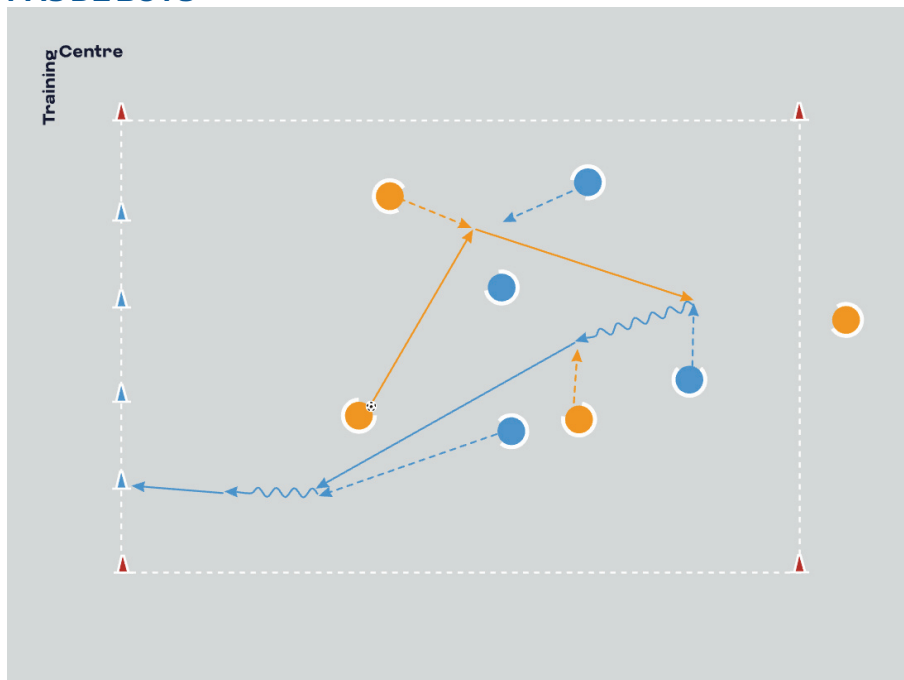


Transition

ÉCHAUFFEMENT : 4 CONTRE 3+1 (JOUEUR CIBLE), 4 CÔNES, PAS DE BUTS



Organisation

- Constituez deux équipes de quatre
- Une équipe attaque quatre cônes cibles à une extrémité tandis que l'autre équipe attaque à l'autre extrémité, où se trouve l'un de ses joueurs derrière la ligne. Cela signifie que l'équipe qui attaque les cônes a un joueur en plus sur le terrain
- L'équipe victorieuse est celle qui termine l'exercice en premier, c'est-à-dire celle qui fait tomber tous les cônes ou celle qui passe cinq fois le ballon au joueur situé à l'extrémité.

Comment rendre l'exercice plus facile

- Réduisez le nombre de cibles à faire tomber

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Augmentez le nombre de cibles à atteindre et/ou le nombre de passes à faire au joueur derrière l'en-but

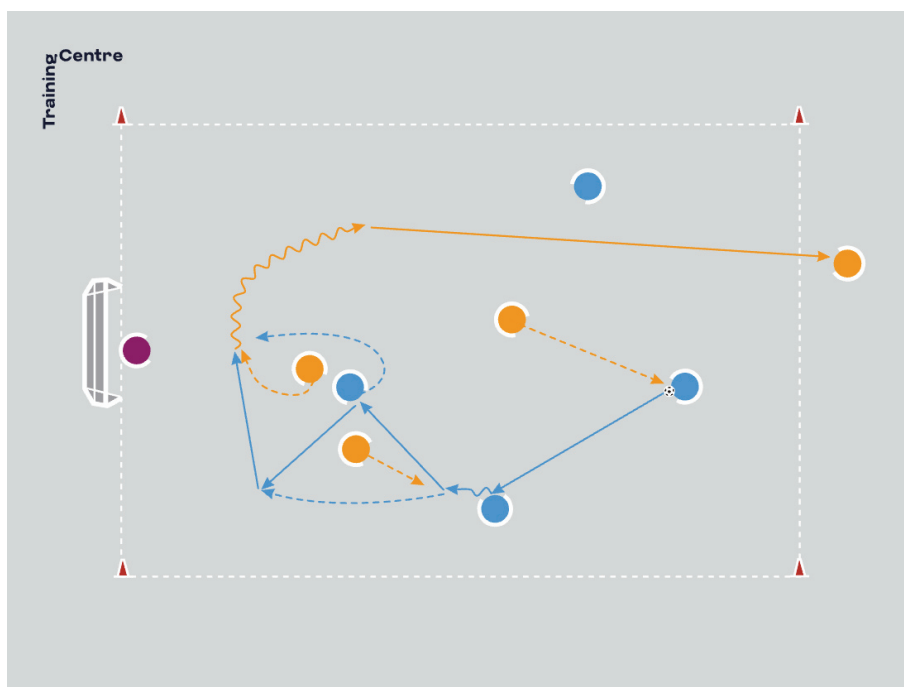
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous tirer avantage du joueur supplémentaire pour trouver un joueur avec un peu plus d'espace ?
- Pouvez-vous toucher les cibles de loin ?
- (Au joueur cible situé dans l'en-but) Pouvez-vous vous rendre disponible en vous déplaçant sur la ligne ?

Conseils de sécurité

- Créez un espace de jeu sécurisé

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE : 4 CONTRE 3+1 (JOUEUR CIBLE), 1 BUT, 1 GARDIEN FIXE



Organisation

- Constituez deux équipes de quatre, plus un gardien fixe
- Une équipe attaque le côté où se trouve le but tandis que l'autre attaque le côté opposé, où se trouve l'un de ses joueurs, qui attend de recevoir le ballon derrière la ligne. Cela signifie que l'équipe qui attaque le but a un joueur en plus sur le terrain
- L'équipe victorieuse est celle qui termine l'exercice en premier, c'est-à-dire marquer trois buts ou passer cinq fois le ballon au joueur derrière l'en-but.
- Faites tourner les équipes afin que chacune d'entre elles ait l'occasion d'attaquer le but

Comment rendre l'exercice plus facile

- Réduisez le nombre de buts requis pour gagner ou élargissez les cages

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Augmentez le nombre de buts et/ou de passes au joueur situé derrière l'en-but nécessaires pour gagner

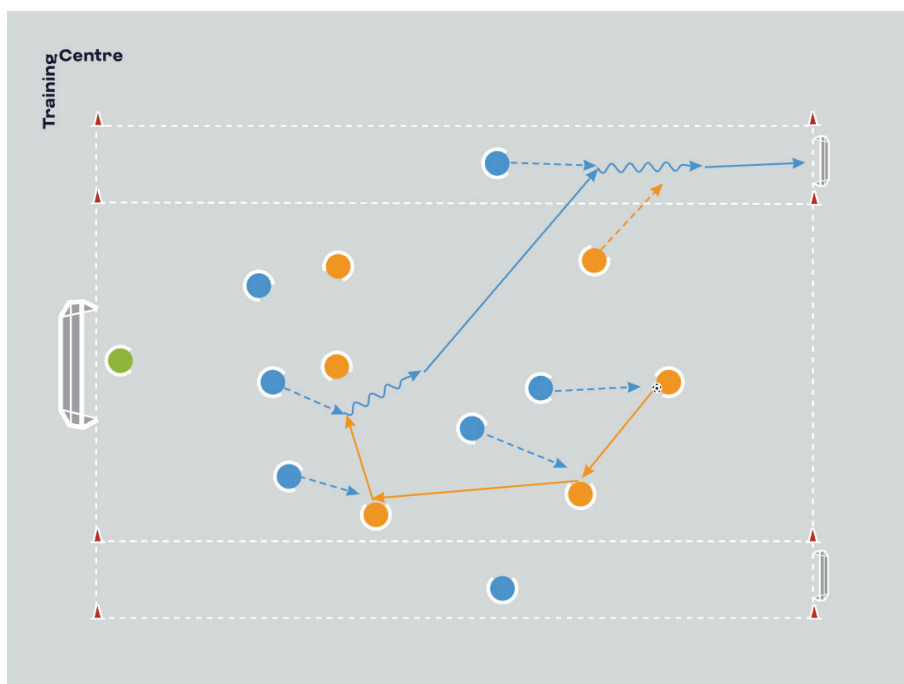
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous tirer avantage du joueur supplémentaire pour trouver un joueur ayant suffisamment de place pour tirer ?
- Pouvez-vous essayer de passer le ballon plus tôt et plus précisément à votre joueur cible lorsque vous récupérez la possession ?
- (Au joueur cible situé dans l'en-but) Pouvez-vous vous rendre disponible en vous déplaçant sur la ligne ?

Conseils de sécurité

- Créez un espace de jeu sécurisé

MISE EN APPLICATION : 6 CONTRE 6+3 (JOUEURS D'APPUI), 3 BUTS, 1 GARDIEN



Organisation

- Constituez deux équipes : une de six joueurs et l'autre de huit joueurs, avec deux joueurs d'appui et un gardien
- L'équipe à six joueurs attaque le côté où se trouve le grand but et le gardien tandis que l'équipe à huit joueurs défend. Lorsque cette dernière récupère le ballon, elle peut essayer de marquer dans les petits buts à l'opposé du terrain en passant le ballon à un joueur d'appui se trouvant dans un couloir
- L'équipe de six joueurs peut avoir un défenseur dans le couloir une fois que le ballon s'y trouve.
- Jouez selon les règles habituelles et comptez les points pour déterminer l'équipe victorieuse
- Faites tourner les équipes/joueurs afin que tout le monde ait la possibilité d'attaquer et de défendre

Comment rendre l'exercice plus facile

- Aucun défenseur ne peut entrer dans les couloirs

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Un défenseur peut prendre les couloirs à tout moment, c'est-à-dire pas seulement lorsque le ballon s'y trouve.

Bonnes questions à poser aux joueurs

- L'équipe qui attaque le grand but peut-elle combiner pour se créer des occasions de but ?
- L'autre équipe peut-elle passer le ballon plus tôt et plus précisément aux joueurs d'appui après avoir récupéré la possession ?
- (Aux joueurs d'appui, si les défenseurs sont autorisés à entrer dans les couloirs) Pouvez-vous jouer de manière positive et remporter votre 1 contre 1 pour marquer ?

Conseils de sécurité

- Créez un espace de jeu sécurisé