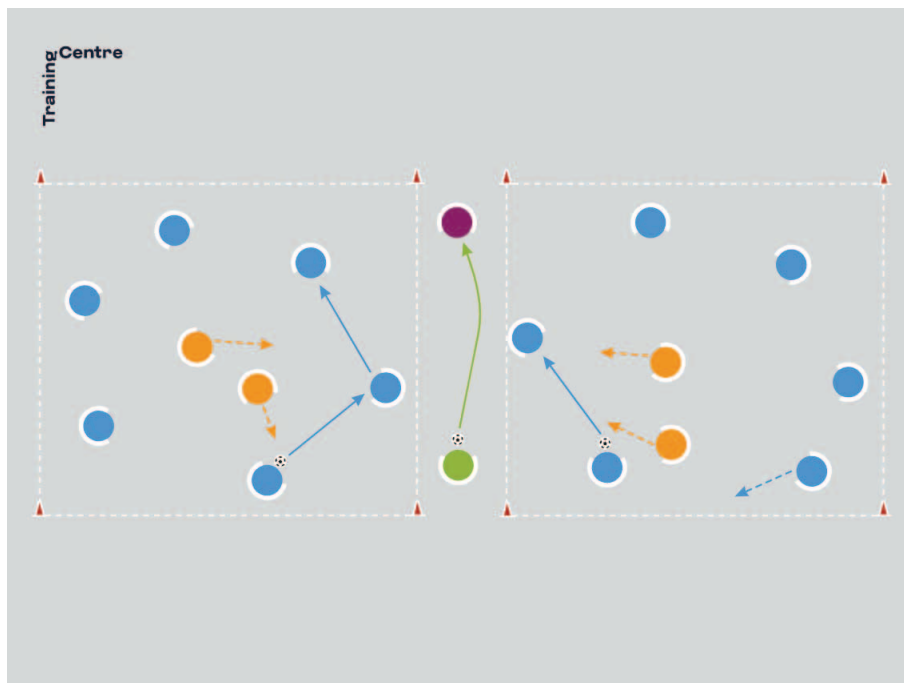


Espace et transition dans les jeux de possession

ÉCHAUFFEMENT : 6 CONTRE 2, JEU DE POSSESSION



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Répartissez les joueurs en trois groupes : deux groupes effectuent un exercice de possession à 6 contre 2, tandis que les gardiens s'entraînent ensemble, en lançant et attrapant le ballon pour perfectionner leur technique

Comment rendre le jeu plus facile

- Pour le jeu de possession, les joueurs peuvent lancer et attraper le ballon pour commencer, et ne débiter qu'avec un défenseur au milieu

Comment rendre le jeu plus difficile

- Limiter le nombre de touches de balle à deux, puis une
- Augmenter le nombre de joueurs au milieu à trois

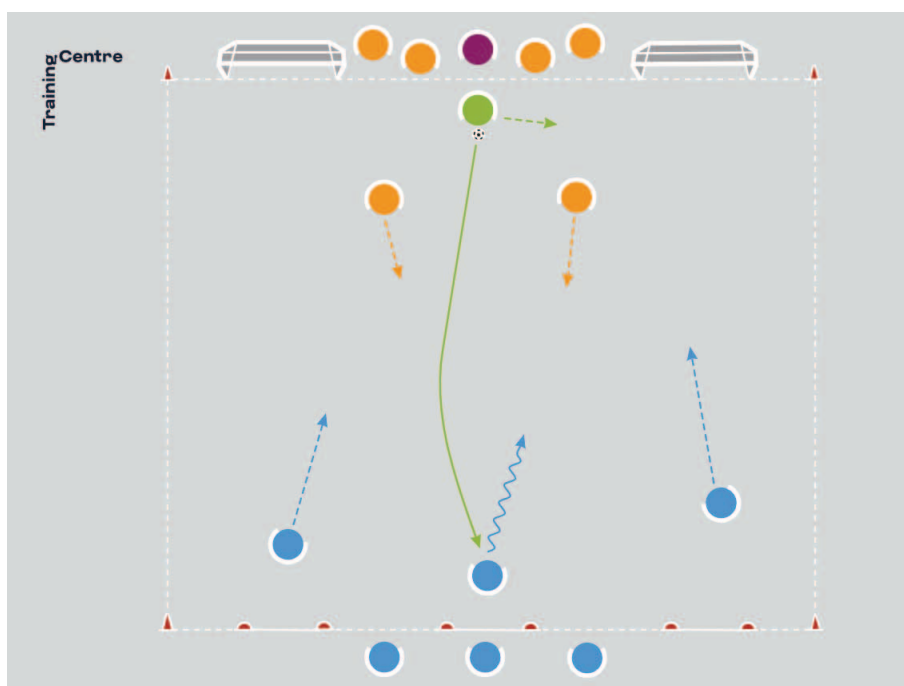
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pourquoi faut-il s'échauffer ?
- Comment peut-on utiliser l'échauffement pour renforcer la concentration ?
- Quels muscles devez-vous étirer avant de jouer ?
- Quels types de pression les différents joueurs expérimentent-ils pendant un match ?
- À quelles stratégies les joueurs peuvent-ils avoir recours pour gérer cette pression ?

Consignes de sécurité

- Créez un espace sécurisé pour jouer

ÉVOLUTION TECHNIQUE : 3 CONTRE 3 AVEC 5 BUTS + 1 GARDIEN



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Exercice de 3 contre 3 – l'exercice commence au niveau du gardien qui lance le ballon vers les trois attaquants
- Les attaquants essayer de marquer dans l'un des deux buts, en battant les défenseurs et le gardien. Lorsqu'ils récupèrent le ballon, les défenseurs doivent essayer de marquer dans l'un des trois petits buts
- Faites tourner les joueurs régulièrement, y compris de postes, afin qu'ils occupent tous à un moment le rôle de défenseur et d'attaquant

Comment rendre le jeu plus facile

- Commencez avec un seul défenseur uniquement

Comment rendre le jeu plus difficile

- Ajouter un défenseur afin que cela devienne un 3 contre 4

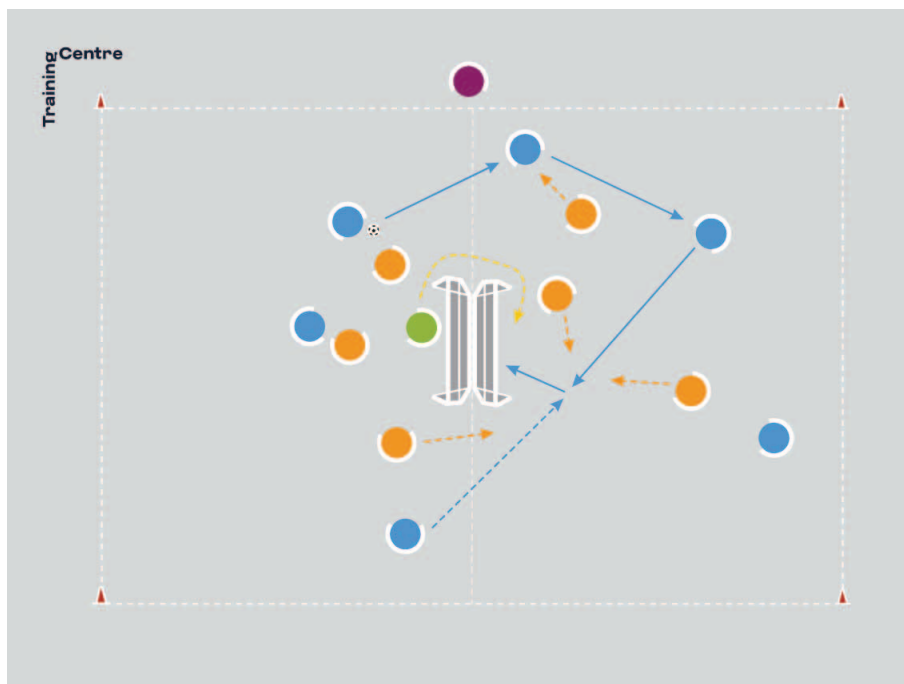
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Les attaquants peuvent-ils changer de stratégie pour se créer des opportunités de tirs sur un des buts vides
- Le gardien peut-il essayer de prédire le jeu et quel but les attaquants vont-ils cibler ?
- Les défenseurs peuvent-ils influencer le déroulement de l'action et amener les attaquants sur le côté qu'ils veulent ?
- Tous les joueurs participant à l'exercice sont-ils soumis à la même pression ou certains d'entre eux en ont-ils plus que les autres

Consignes de sécurité

- Le gardien ne doit relancer que lorsque tous les joueurs sont prêts
- Créez un espace sécurisé pour jouer

MISE EN APPLICATION : 6 CONTRE 6 + 1 GARDIEN, DEUX BUTS « DOS-À-DOS » AU CENTRE



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Créez un terrain pour 6 contre 6 avec deux buts « dos-à-dos » au centre et un gardien, lequel essaie de garder les deux buts
- Les deux équipes peuvent utiliser l'ensemble du terrain et passer le ballon des deux côtés pour essayer de marquer
- En cas de nombre impair de joueurs, un des deux équipes peut être en supériorité numérique
- Imposez que seul le gardien ait le droit de se trouver dans le cercle du milieu (ou un espace équivalent) afin d'encourager les tirs de loin

Comment rendre le jeu plus facile

- Ne créez pas de zone réservée au gardien afin que les joueurs puissent tirer de n'importe quelle distance

Comment rendre le jeu plus difficile

- Ajouter des conditions pour marquer un but (par ex. de volée ou en une touche)

Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous utiliser la totalité du terrain pour créer des espaces et des opportunités de frappe ?
- Pouvez-vous faire des passes intelligente autour ou au-dessus des buts pour que les joueurs dans l'autre moitié de terrain puissent marquer dans un but vide ?
- Si votre équipe n'a pas la balle, pouvez-vous vous placer de manière à bloquer les tirs potentiels ?
- À quel type de pression un gardien est-il soumis ?

Consignes de sécurité

- Faites tourner le gardien régulièrement
- Créez un espace sécurisé pour jouer