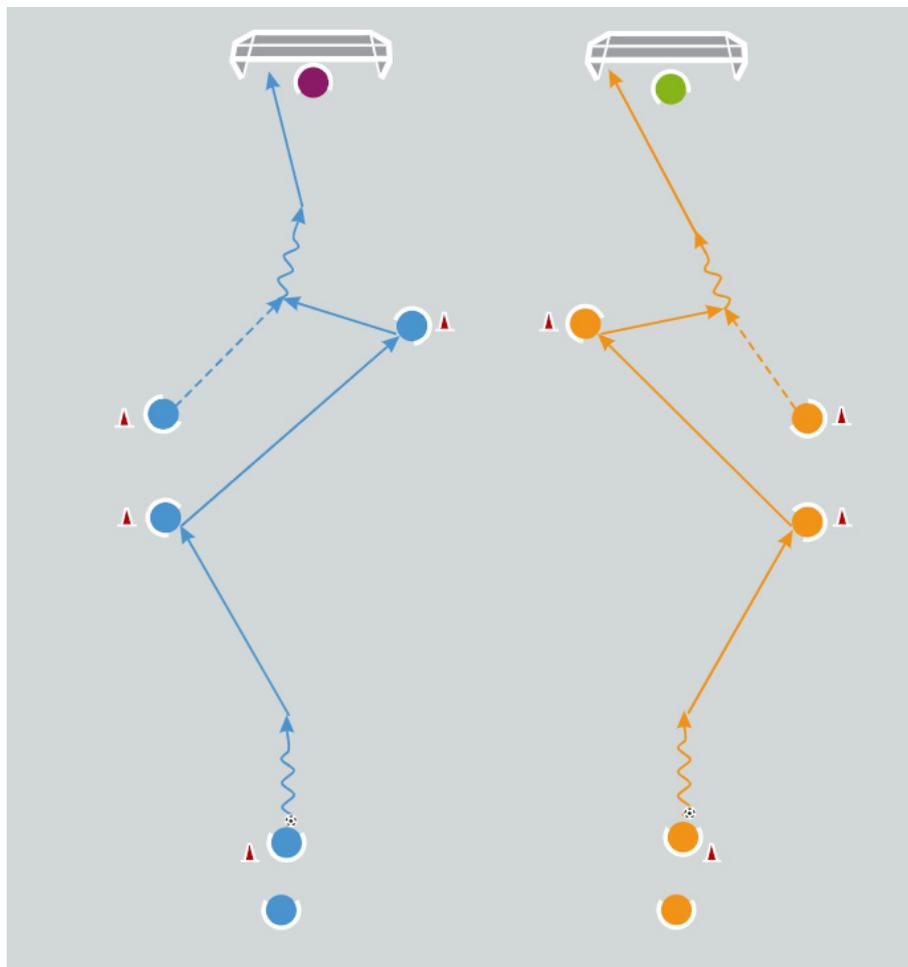


Laisse ton talent s'exprimer

ÉCHAUFFEMENT : JEU COMBINÉ ET FINITION



Organisation

- Formez deux équipes, avec deux buts et deux gardiens
- Les joueurs effectuent une séquence de passes sur la longueur du terrain et finissent sur un tir.
- Chaque joueur prend la place du destinataire de sa passe, ce qui permet une rotation.
- Formez des équipes de 8 maximum, de sorte que les joueurs soient sans cesse sollicités. Aménagez un autre terrain, si nécessaire.
- Il peut y avoir une compétition dans le cadre de l'exercice mais il est également possible de compter le nombre de buts marqués sur 3 minutes, par exemple.
- Demandez-leur de varier les dernières passes de sorte que différents types de tir ou techniques soient mobilisés devant le but.

Comment rendre l'exercice plus facile

- Pas de gardiens de but pour commencer

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Ajoutez un défenseur ou chasseur pour plus de réalisme.

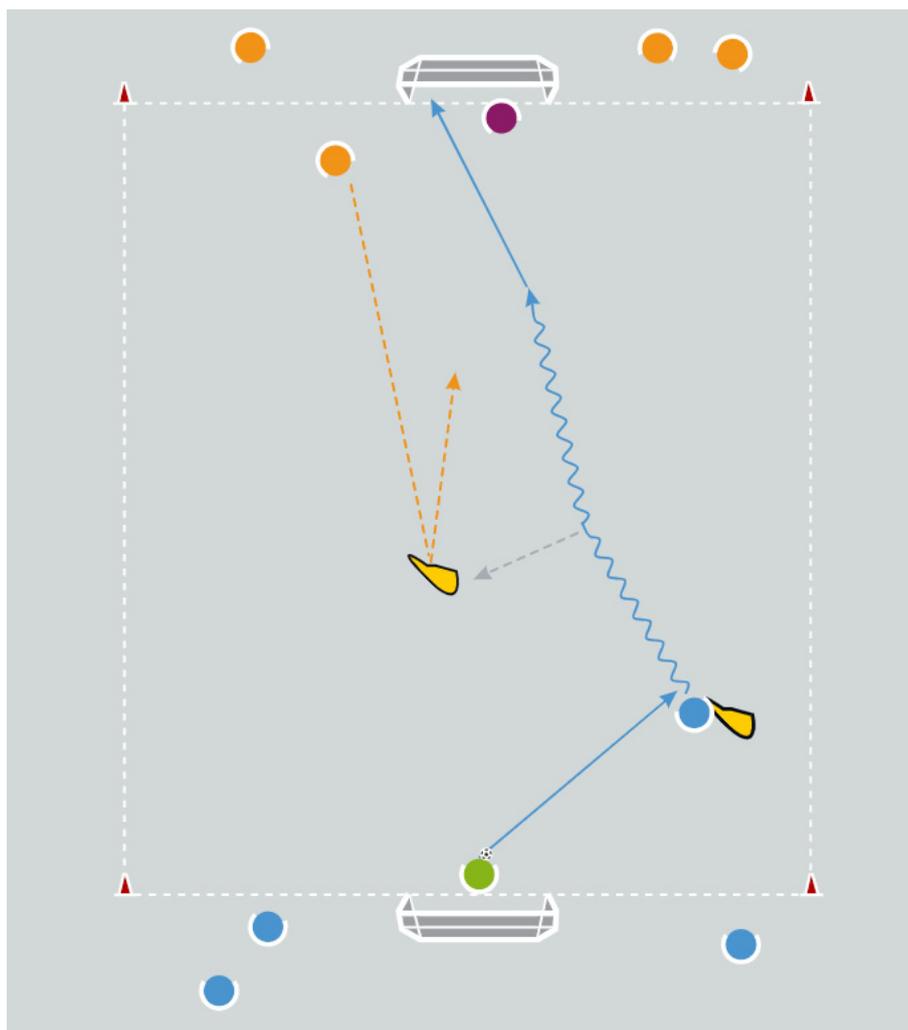
Bonnes questions à poser aux enfants

- Pouvez-vous vous concentrer sur la précision de vos passes ?
- Pouvez-vous vous rappeler de suivre le ballon après votre passe ?
- Pouvez-vous essayer différents types de tirs ?

Conseils de sécurité

- Créez une zone de sécurité pour chaque équipe.

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE : 1 CONTRE 1, 2 CONTRE 1, 2 CONTRE 2



Organisation

- Formez deux équipes, avec deux gardiens et deux buts.
- Chaque équipe joue à tour de rôle, soit en 1 contre 1, en 2 contre 1 ou en 2 contre 2.
- Le joueur qui démarre en possession du ballon tient une chasuble dans sa main.
- En attaque, le joueur peut lâcher la chasuble pour détourner un défenseur.
- Il ne peut lâcher la chasuble que si le défenseur se trouve à moins de deux mètres de lui.
- Ce dernier doit ramasser la chasuble avant de pouvoir poursuivre ou tacler l'attaquant.
- En lâchant la chasuble, l'attaquant peut gagner du temps pour se débarrasser d'un défenseur.
- Vous pouvez utiliser tout autre objet si vous n'avez pas de chasuble à disposition (un cône, par exemple).

Comment rendre l'exercice plus facile

- Permettre au joueur en possession du ballon de lâcher la chasuble à tout moment.

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Fixez à un mètre la distance minimale pour lâcher la chasuble.

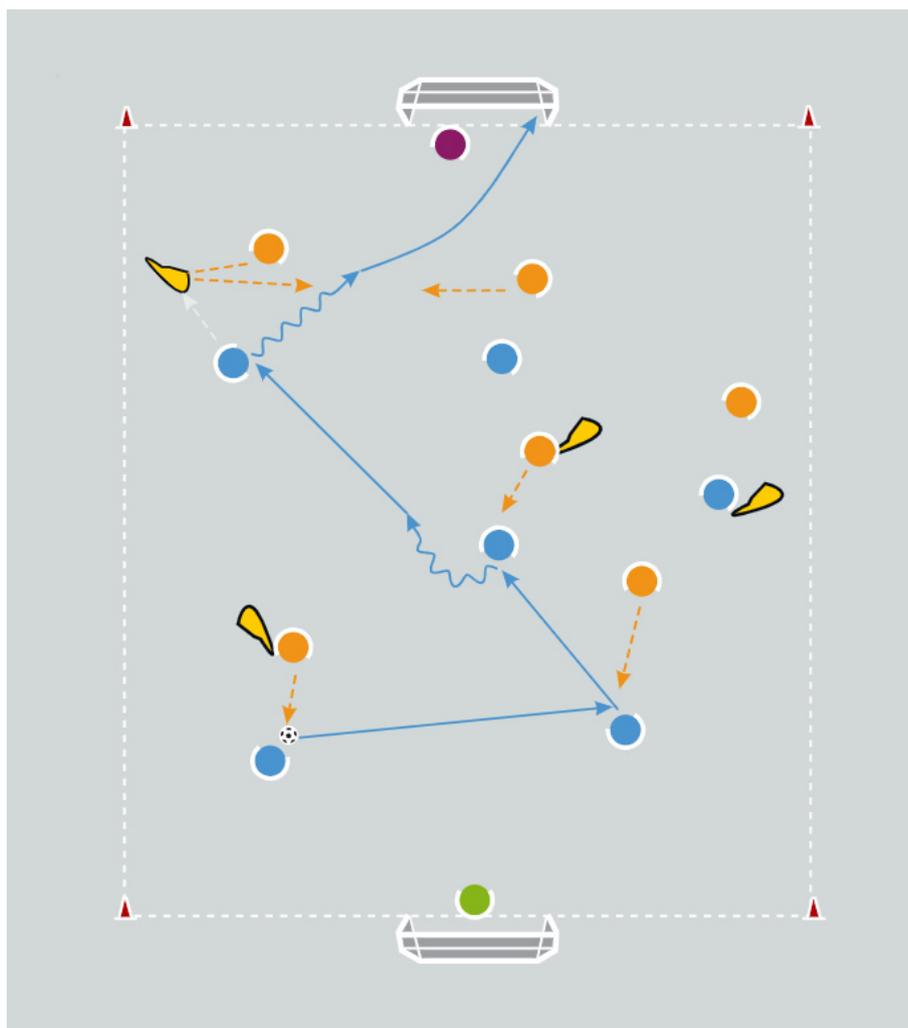
Bonnes questions à poser aux enfants

- Quelle est, selon vous, le meilleur moment pour lâcher la chasuble ?
- En fonction de la direction que vous voulez prendre, de quel côté vaut-il mieux laisser tomber la chasuble ?
- Le défenseur peut-il garder un œil sur la balle tout en surveillant la chasuble ?

Conseils de sécurité

- Créez une zone de sécurité pour chaque équipe.
- Les joueurs qui attendent doivent se tenir à côté des buts.

MISE EN APPLICATION : 7 CONTRE 7 AVEC DEUX BUTS



Organisation

- Formez deux équipes de sept, avec deux gardiens et deux buts.
- Chaque équipe commence avec deux chasubles en main.
- Lorsqu'un joueur tenant une chasuble a le ballon, il peut la lâcher pour détourner un défenseur.
- Il ne peut lâcher la chasuble que si le défenseur se trouve à moins de deux mètres de lui.
- Ce dernier doit ramasser la chasuble avant de pouvoir poursuivre ou tacler l'attaquant.
- En lâchant la chasuble, l'attaquant peut gagner du temps pour se débarrasser d'un défenseur.
- Vous pouvez utiliser tout autre objet si vous n'avez pas de chasuble à disposition (un cône, par exemple).

Comment rendre l'exercice plus facile

- Seule l'une des deux équipes peut utiliser les chasubles (l'autre équipe les lui rend après les avoir ramassées).

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Fixez à un mètre la distance minimale pour lâcher la chasuble.

Bonnes questions à poser aux enfants

- Où et quand vaut-il mieux laisser tomber les chasubles dans l'intérêt de votre équipe ?
- En fonction de la direction que vous voulez prendre, de quel côté vaut-il mieux laisser tomber la chasuble ?
- Le défenseur peut-il garder un œil sur la balle tout en surveillant la chasuble, puis rattraper l'attaquant ?

Conseils de sécurité

- Créez un espace sécurisé pour jouer