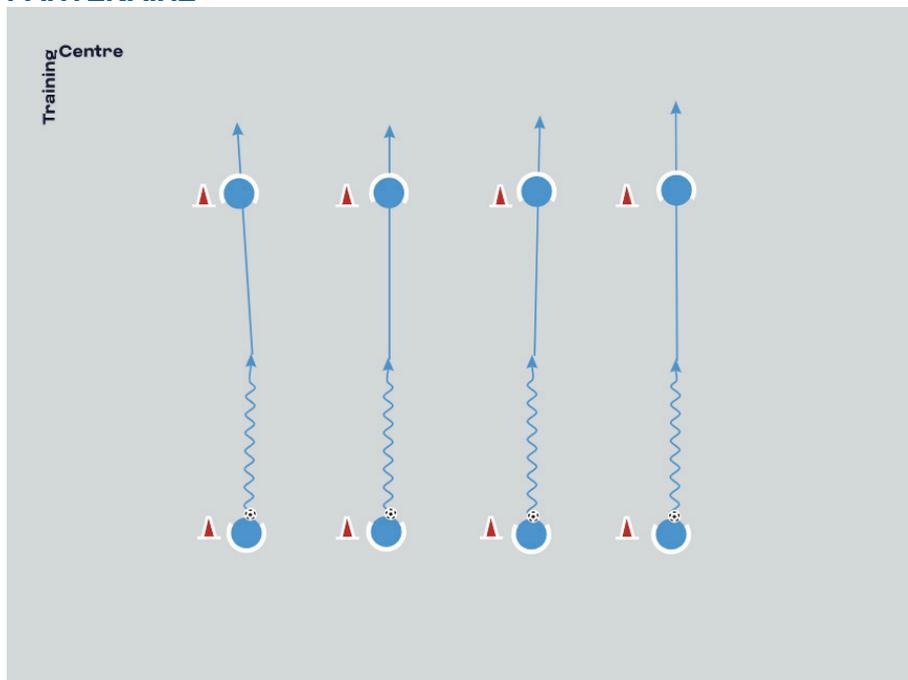


Trouver le joueur libre

ÉCHAUFFEMENT : CONDUITE DE BALLE ET PASSE À UN PARTENAIRE



Organisation

- Organisez les joueurs en groupes de 3 – un qui reste au milieu, et les deux autres qui s'exercent à conduire le ballon tour à tour puis à se faire une passe entre ses jambes. Le joueur du milieu change toutes les minutes
- Organisez une compétition avec des équipes de 6 (trois de chaque côté) ; la première équipe qui réussit une série de dix passes consécutives entre les jambes l'emporte
- Recommencez, mais en demandant aux joueurs d'utiliser leur mauvais pied

Comment rendre l'exercice plus facile

- Réduisez la distance pour la passe entre les jambes

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Augmentez la distance
- Demandez aux joueurs d'utiliser leur mauvais pied.

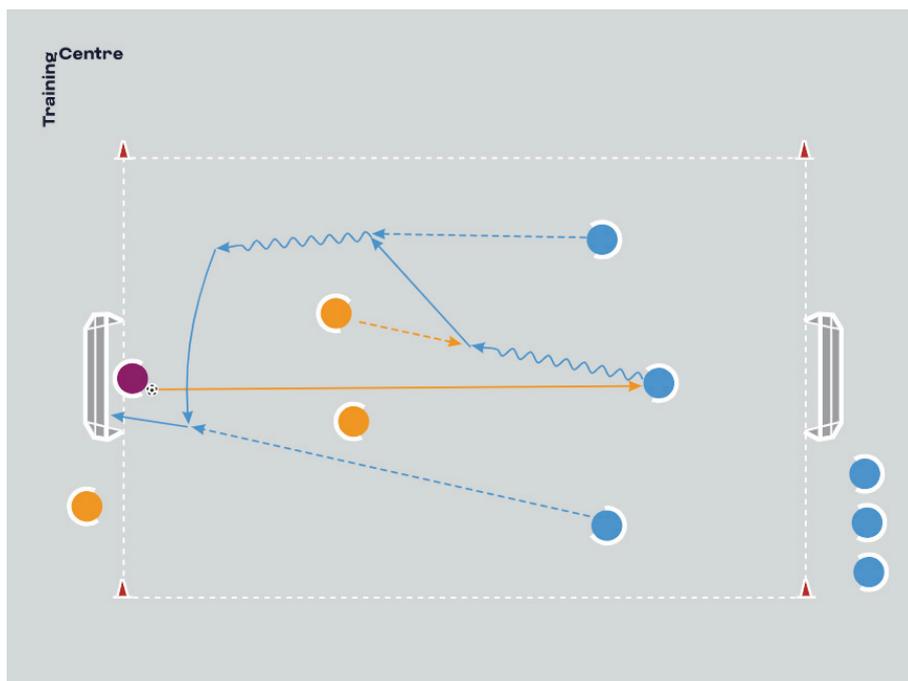
Bonnes questions à poser aux enfants

- Quand vous dribblez, pouvez-vous essayer de toucher le ballon un maximum de fois ?
- Pouvez-vous écarter les jambes au maximum pour élargir la cible ?
- Quelle partie du pied permet de faire la passe la plus précise possible ?

Conseils de sécurité

- Demandez aux joueurs de faire des passes à ras de terre

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE : 3 CONTRE 2 PLUS UN GARDIEN



Organisation

- Aménagez un terrain pour disputer un 3 contre 2 avec gardien
- Délimitez plusieurs terrains pour des groupes de 12 joueurs ou plus
- Au départ, le gardien lance le ballon vers les trois attaquants
- Les attaquants tentent de battre les deux défenseurs et de marquer ; si les défenseurs récupèrent le ballon, ils l'amènent jusqu'à la ligne de touche pour arrêter le jeu

Comment rendre l'exercice plus facile

- Commencer avec un seul défenseur

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Un troisième défenseur entre en jeu depuis la moitié de terrain adverse après la première touche de balle des attaquants
- Commencer avec trois défenseurs sur le terrain, puis un quatrième entre en jeu depuis la moitié de terrain adverse

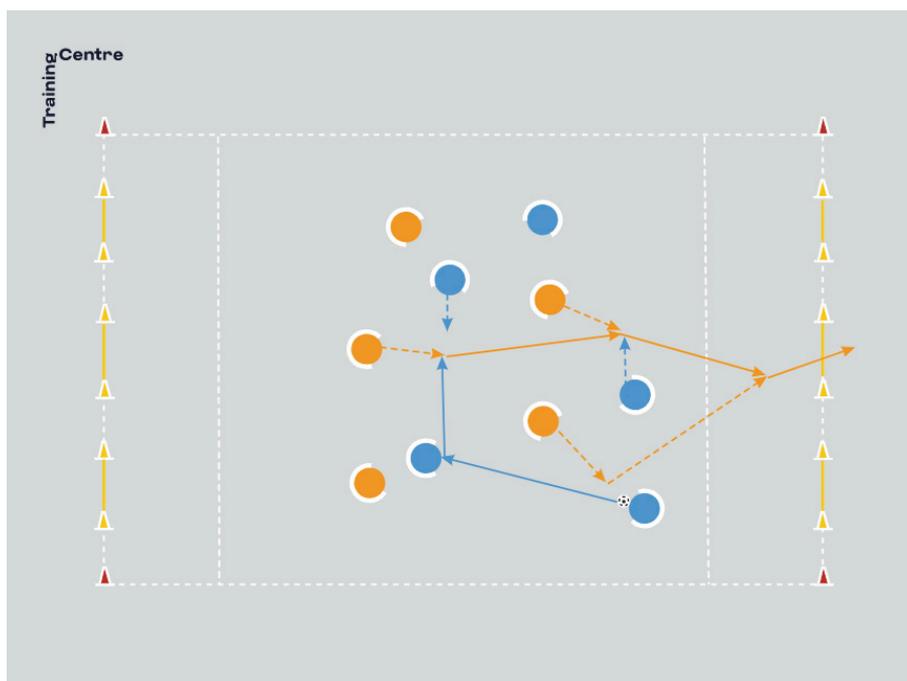
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous attaquer rapidement et trouver le joueur démarqué ?
- Pouvez-vous essayer différents types de tirs, en frappant de loin et d'angles différents ?
- Pouvez-vous suivre les tirs au cas où ils sont repoussés par le gardien ?

Conseils de sécurité

- Laissez aux joueurs la possibilité de se reposer ou de tourner entre deux tentatives
- Le gardien ne doit lancer le ballon que si tout le monde est prêt

MISE EN APPLICATION : 5 CONTRE 5 AVEC 6 BUTS ET DEUX ZONES D'EN-BUT



Organisation

- Formez deux équipes de 5, avec une zone d'en-but comportant trois mini-buts dans chaque moitié de terrain
- Les joueurs jouent normalement et doivent marquer dans n'importe lequel des trois mini-buts depuis l'intérieur de la zone d'en-but
- Faites tourner les équipes s'il y a plus de 12 joueurs ou délimitez plusieurs terrains et faites tourner les équipes

Comment rendre l'exercice plus facile

- Agrandissez les mini-buts

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Demandez aux joueurs de marquer depuis l'extérieur de la zone d'en-but
- Demandez aux joueurs de marquer en une touche de balle

Bonnes questions à poser aux enfants

- Pouvez-vous recevoir le ballon dans la zone d'en-but ?
- Pouvez-vous renverser le jeu dans la zone d'en-but vers un partenaire démarqué ?
- En défense, à quel moment est-il vraiment indispensable de jaillir pour toucher le ballon ?

Conseils de sécurité

- Créez une zone de sécurité entre les terrains