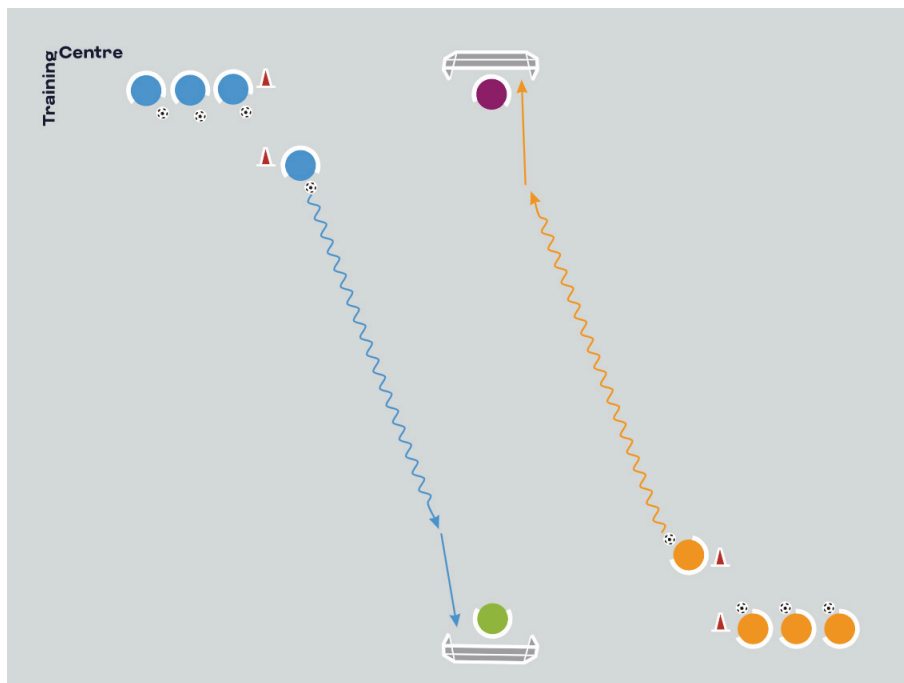


## Concours de dribbles avec jeu de petite et de grande taille

ÉCHAUFFEMENT : 1 CONTRE 1, 2 BUTS, AVEC GARDIENS



### Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Constituez deux équipes placées aux deux extrémités : un joueur à la fois de chaque équipe court avec le ballon et essaie de marquer face au gardien adverse
- Les joueurs s'élancent sur ordre de l'entraîneur et essaient de marquer ; si les deux joueurs marquent, seul le premier but inscrit vaut un point

### Comment rendre le jeu plus facile

- Pour commencer, si les deux joueurs marquent, les deux buts valent un point (pas seulement le premier)

### Comment rendre le jeu plus difficile

Introduisez un chasseur/défenseur

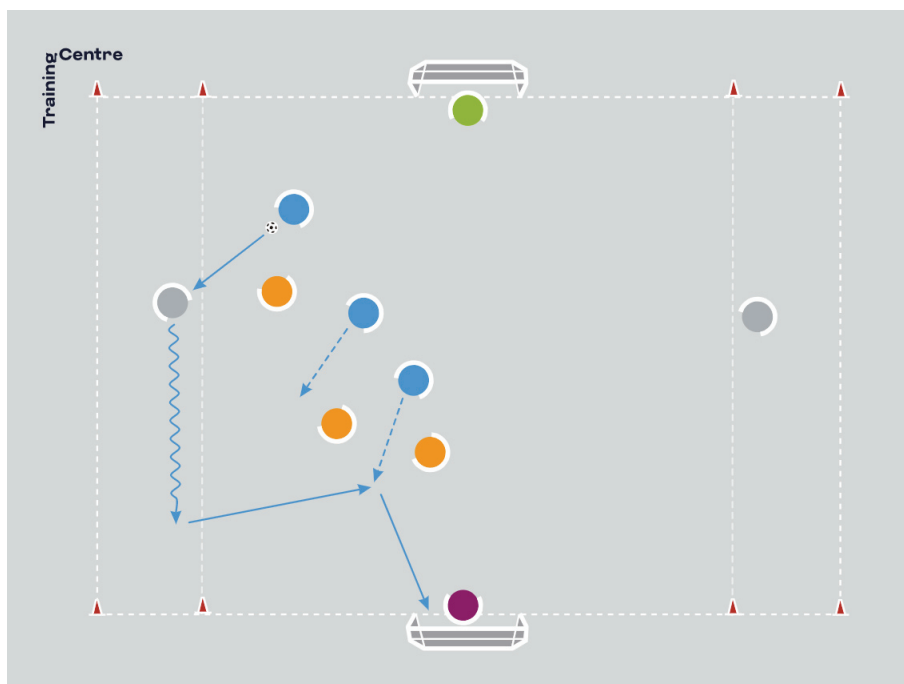
### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Comment se déplacer rapidement balle au pied ?
- Pouvez-vous essayer de pousser le ballon plus loin pour aller plus vite ?
- Pouvez-vous lever la tête et observer la position du gardien avant de frapper ?

### Consignes de sécurité

- Les joueurs suivants s'élancent uniquement lorsque le terrain est dégagé
- Créez un espace sécurisé pour jouer

## ÉVOLUTION TECHNIQUE : 3 CONTRE 3 AVEC GARDIENS, + 2 JOUEURS D'APPUI DANS LES COULOIRS



### Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Aménagez un terrain pour un 3 contre 3 avec gardiens de but, plus deux joueurs d'appui dans les couloirs
- Lorsqu'elles sont en possession du ballon, les équipes peuvent combiner avec les joueurs d'appui, qui n'ont pas d'opposition
- Faites tourner les gardiens et les joueurs d'appui régulièrement

### Comment rendre le jeu plus facile

Mettez une équipe en supériorité numérique dans la zone centrale

### Comment rendre le jeu plus difficile

- Mettez une équipe en infériorité numérique dans la zone centrale
- Limitez le nombre de touches de balle que les joueurs des deux équipes (ou d'une seule équipe) peuvent effectuer dans la zone centrale avant de passer ou de tirer

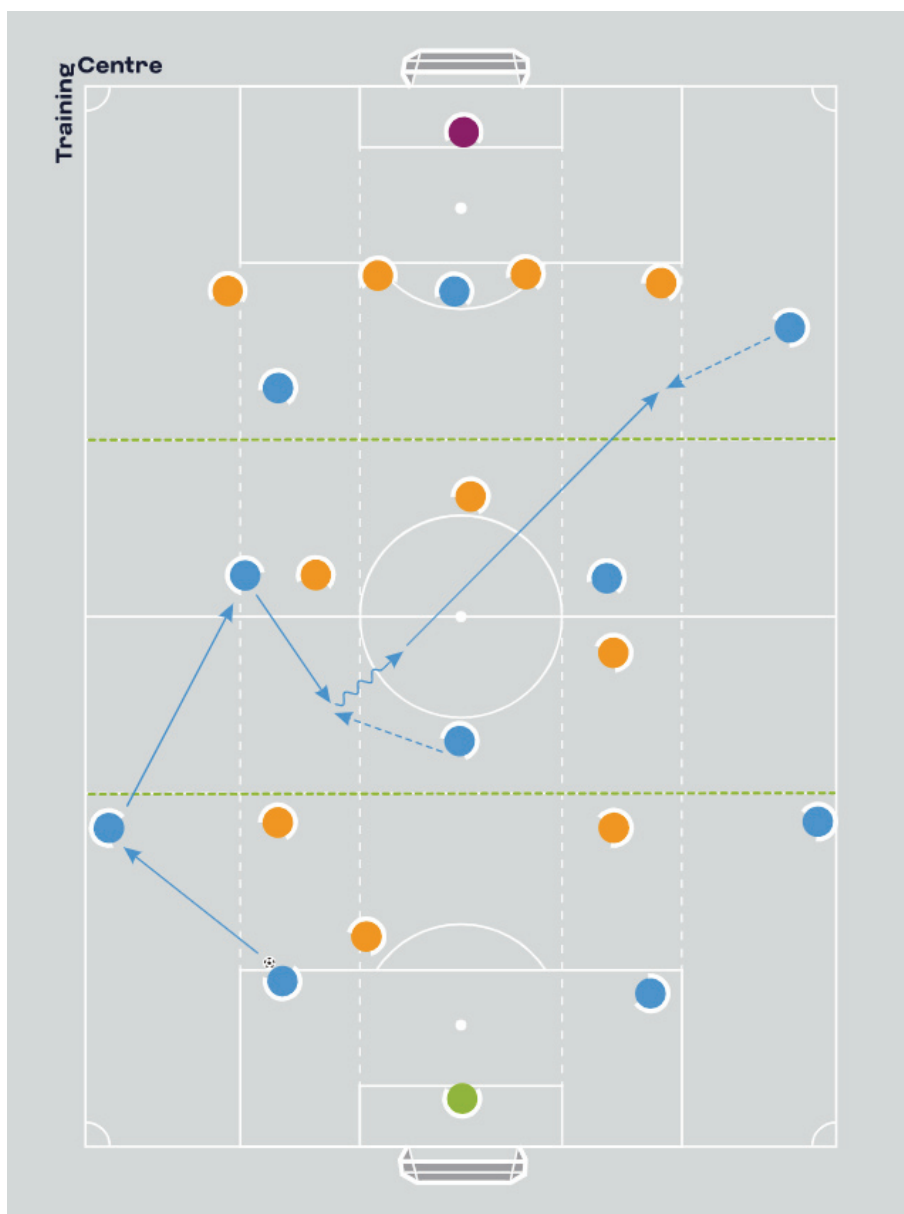
### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous vous déployer davantage sur le terrain et essayer de passer le ballons aux joueurs excentrés ?
- Pouvez-vous recevoir une passe d'un joueur excentré en position de frappe ?
- Les joueurs excentrés peuvent-ils faire des centres que les attaquants peuvent reprendre ?
- Les joueurs de la zone centrale peuvent-ils profiter du surnombre pour créer des occasions de but ?

### Consignes de sécurité

- Créez un espace sécurisé pour jouer

## MISE EN APPLICATION : 11 CONTRE 11, JEU DE ZONE, 2 BUTS AVEC GARDIENS



### Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Constituez deux équipes de 11 joueurs et divisez le terrain en trois zones, avec quatre défenseurs, trois milieux de terrain et trois attaquants dans chaque zone, plus un gardien de but pour chaque équipe
- Un joueur de chaque zone doit toucher le ballon avant qu'une équipe puisse marquer
- Les joueurs ne peuvent sortir de la zone qui leur a été assignée
- Faites tourner les joueurs entre les zones après chaque but ou après un temps donné
- Vous pouvez également demander aux joueurs de décider du nombre de joueurs dans chaque zone.

### Comment rendre le jeu plus facile

- Laissez les équipes jouer directement dans la zone d'en-but, en sautant le milieu de terrain lorsque possible

### Comment rendre le jeu plus difficile

- Limitez le nombre de passes dans chaque zone

### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Faut-il systématiquement jouer vers l'avant depuis la zone centrale ?
- Pouvez-vous essayer de vous déplacer dans votre zone afin d'offrir des solutions au joueur en possession du ballon ?