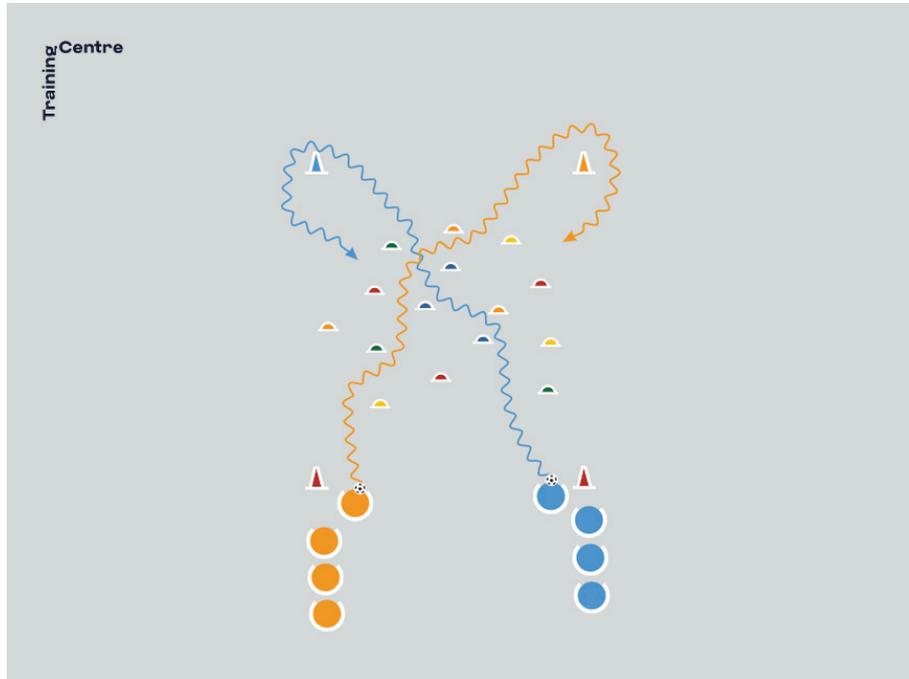


Dribble utile



ÉCHAUFFEMENT : RELAIS



Organisation

- Formez plusieurs équipes de cinq joueurs au maximum
- Délimitez une zone où des cônes de couleurs servent d'obstacles : les joueurs doivent s'affronter sur un relais en dribblant les cônes jusqu'au cône de leur équipe avant de revenir. Dites aux joueurs qu'ils vont chercher à manger et que les cônes représentent les plats qu'ils choisissent. Durant le premier tour, ils examinent toutes les options qui s'offrent à eux
- Quand un joueur touche un cône avec le ballon, il doit recommencer depuis le début
- Au deuxième tour, chaque équipe doit récupérer les cônes de sa couleur (expliquez aux joueurs que les cônes représentent de la nourriture saine) en revenant. La première équipe qui parvient à réunir ses cinq cônes (c'est-à-dire tous les plats sains) gagne

Comment rendre l'exercice plus facile

- Commencez sans ballon : les joueurs doivent s'affronter à la course et exécuter d'autres exercices physiques en mouvement

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Les joueurs doivent dribbler uniquement du mauvais pied

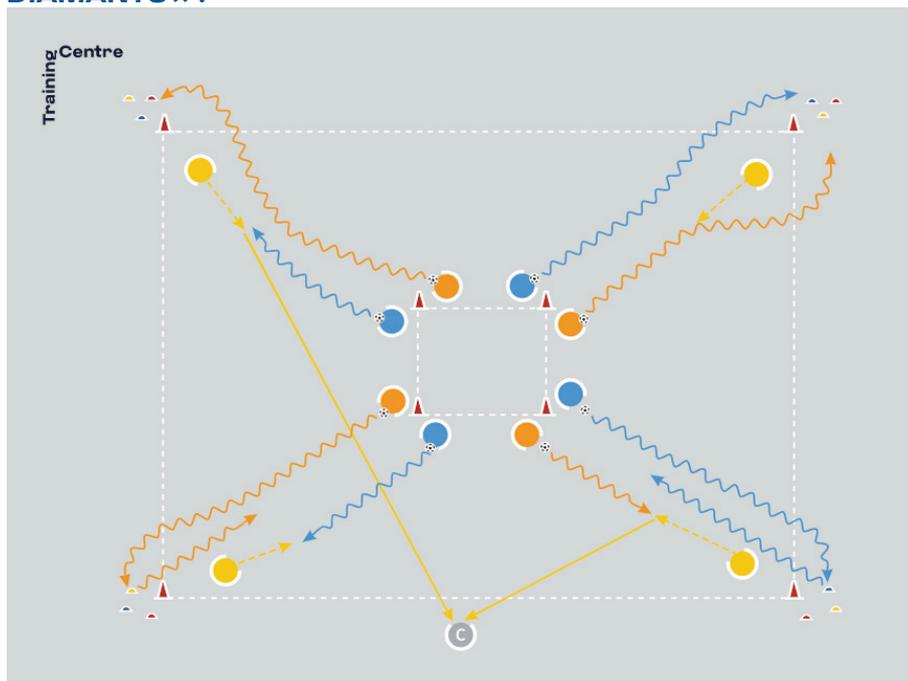
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous dribbler en utilisant les deux pieds ?
- Pouvez-vous dribbler puis accélérer jusqu'au dernier cône ?
- Pouvez-vous garder en permanence une maîtrise totale du ballon ?

Conseils de sécurité

- Les joueurs doivent garder la tête levée quand ils dribblent pour regarder autour d'eux

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE : ALLEZ CHERCHER LES « DIAMANTS »!



Organisation

- Formez trois équipes de cinq joueurs au maximum
- Deux équipes dribblent et récupèrent les cônes pendant que la troisième défend et tente de récupérer le ballon dans les pieds des joueurs qui se déplacent dans la zone. Expliquez que l'équipe offensive est maintenant à la pharmacie pour récupérer des suppléments alimentaires (les cônes)
- Lorsqu'un joueur qui dribble récupère un cône, il doit le rapporter dans son camp au centre du terrain
- Lorsqu'un défenseur récupère le ballon, il doit vous le passer et vous devez le rendre à un joueur offensif après avoir compté jusqu'à trois. Expliquez que des spécialistes (les défenseurs) sont là pour aider les attaquants à prévenir les risques liés à l'utilisation de suppléments alimentaires
- Jouez pendant trois minutes avant de faire tourner les équipes. L'équipe de défenseurs qui laisse les attaquants récupérer le moins de cônes l'emporte

Comment rendre l'exercice plus facile

- Diminuez le nombre de défenseurs

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Agrandissez la zone de jeu
- Augmentez le nombre de défenseurs

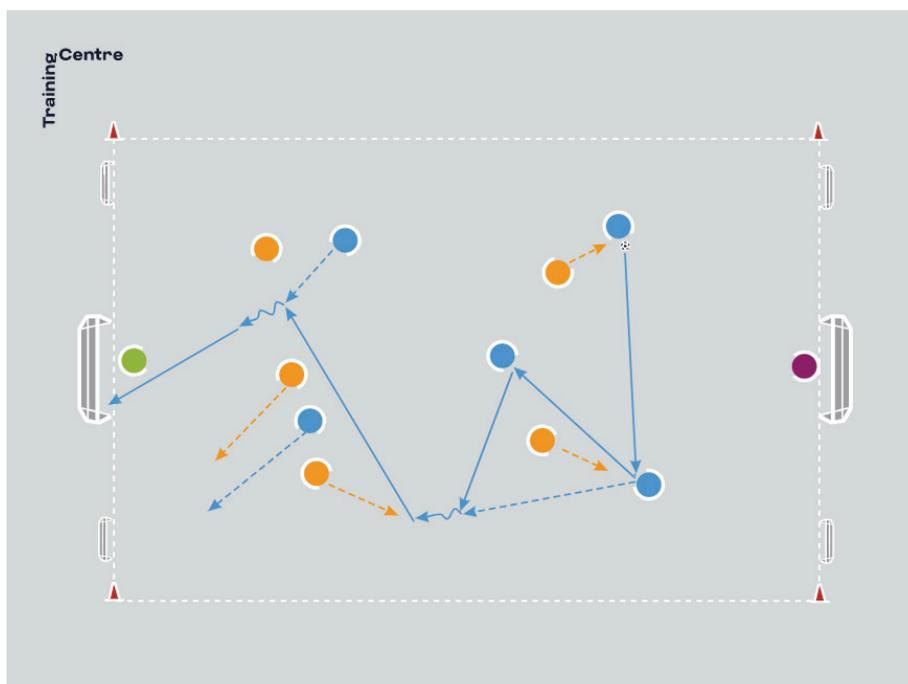
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Quand les défenseurs sont occupés ailleurs, pouvez-vous en profiter pour récupérer des cônes ?
- Pouvez-vous me montrer comment garder le ballon hors de portée du défenseur ?

Conseils de sécurité

- Les joueurs doivent garder la tête haute et regarder autour d'eux quand ils dribblent

MISE EN APPLICATION : 5 CONTRE 5 AVEC GARDIENS, 2 GARDIENS + 4 PETITS BUTS DANS LES COINS



Organisation

- Délimitez une zone de jeu pour un 6 contre 6 et disposez un but au centre et deux petits buts à chaque extrémité du terrain
- Les joueurs marquent deux points pour chaque but inscrit dans le but central et un point pour chaque but inscrit dans un des petits buts. Dites aux joueurs que les points vont servir à acheter des aliments sains après le match
- Jouez selon les règles habituelles et laissez les joueurs arbitrer leurs propres matches
- Faites tourner les gardiens de but si jamais d'autres joueurs veulent passer dans les buts
- Faites un tournoi à trois ou quatre équipes ou bien utilisez deux terrains à la fois
- Faites tourner régulièrement les équipes / les joueurs

Comment rendre l'exercice plus facile

- Permettez à chaque équipe de commencer avec six joueurs de champ et sans gardien

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Laissez le gardien protéger les trois cages

Bonnes questions à poser aux joueurs

- Comment savoir quel but (central / petit) il est préférable d'attaquer ?
- Pouvez-vous vous déplacer en équipe pour créer des espaces et marquer ?
- Quand vous défendez, comment protéger les trois buts ?

Conseils de sécurité

- S'il y a plus d'un terrain, laissez un espace entre eux