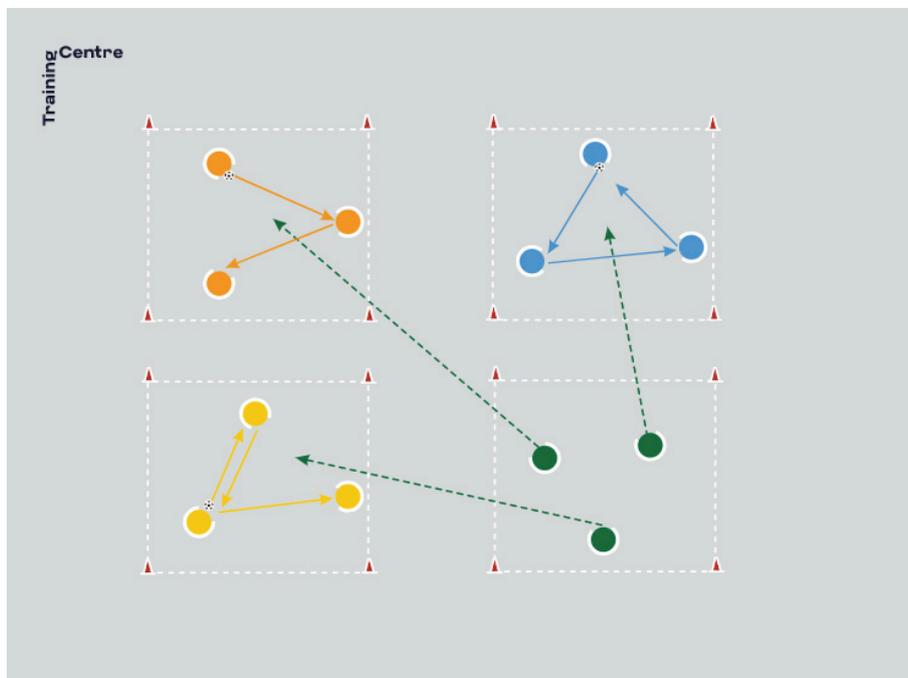


## Toros dynamiques et avantages numériques

### ÉCHAUFFEMENT : JEU DE CONSERVATION EN PETITS GROUPES



#### Organisation

- Répartissez les joueurs en quatre groupes de trois, chacun dans une zone de jeu.
- Pour commencer, chaque groupe essaie de conserver le ballon sans qu'il sorte des limites du terrain
- Un groupe se divise, avec un joueur allant dans chacun des trois autres groupes pour y jouer en tant que défenseur (3 contre 1).
- Organisez une compétition entre les trois groupes restants : quelle équipe est capable d'effectuer le maximum de passes consécutives ?
- Après 2-3 minutes, changez les défenseurs et répétez l'exercice

#### Comment rendre l'exercice plus facile

- Augmentez la taille du terrain
- Les joueurs peuvent jouer à la main pour commencer

#### Comment rendre l'exercice plus difficile

- Réduisez la taille du terrain
- Limitez le nombre de touches de balle

#### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous ouvrir un angle de passe pour recevoir le ballon ?
- Devez-vous passer le ballon si vous n'êtes pas pressé ?
- Pouvez-vous masquer vos passes ou déplacements ?

#### Conseils de sécurité

- Créez un espace de jeu sécurisé

## DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE : 4+2 CONTRE 4+2 (JOUEURS CIBLES), JEU DE POSSESSION



### Organisation

- Formez deux équipes de six qui jouent à 4 contre 4 dans un carré avec deux joueurs cibles en dehors, de part et d'autre du terrain
- Les joueurs de chaque équipe essaient de conserver la possession au milieu et peuvent marquer un point en passant le ballon à l'un des joueurs cibles
- Quatre points sont marqués si l'équipe parvient à passer le ballon à ses deux joueurs cibles sans perdre la possession
- Avoir des équipes déséquilibrées ou avec des nombres inégaux de joueurs est sans importance.

### Comment rendre l'exercice plus facile

- Mettez une équipe en supériorité numérique dans la zone centrale
- Les joueurs peuvent jouer à la main pour commencer

### Comment rendre l'exercice plus difficile

- Mettez une équipe en infériorité numérique
- Pour qu'une équipe marque un point, un joueur cible doit réceptionner un ballon piqué adressé par un joueur évoluant dans la zone centrale
- Les équipes doivent effectuer un nombre donné de passes consécutives avant d'adresser le ballon aux joueurs cibles.

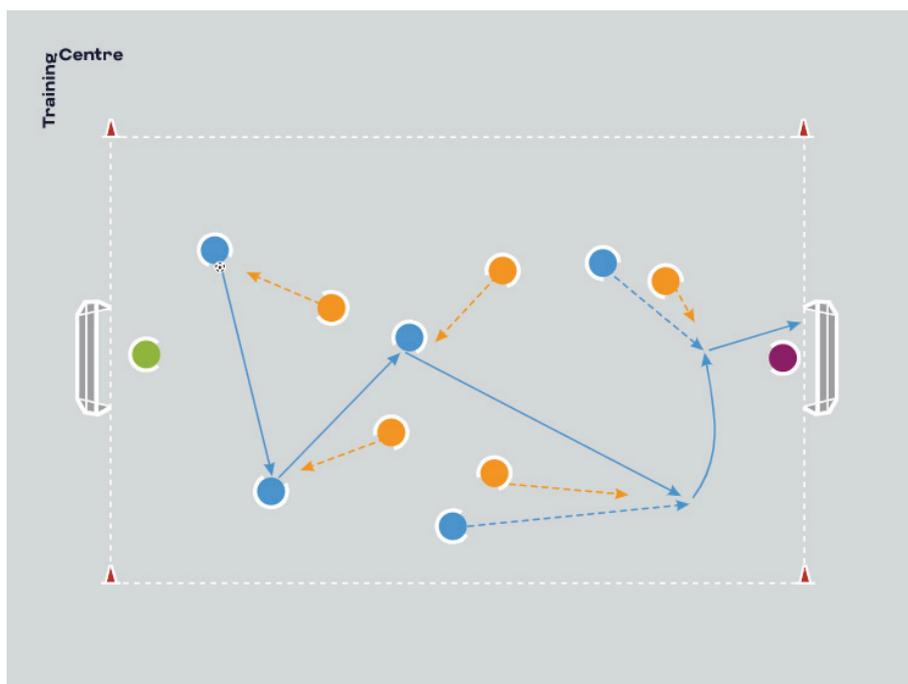
### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous essayer d'agrandir l'espace occupé en vous écartant les uns des autres et tenter d'utiliser tout l'espace disponible ?
- Pouvez-vous faire un appel quand vous êtes prêts à recevoir le ballon ?
- Pouvez-vous trouver des manières de faire pression en équipe sur l'adversaire pour récupérer le ballon ?
- Cette activité avait-elle quelque chose susceptible de générer du stress pour les joueurs ?
- Comment les joueurs peuvent-ils gérer le stress durant un match ??

### Conseils de sécurité

- Si vous commencez par jouer à la main, les joueurs ne peuvent récupérer le ballon que s'ils interceptent une passe

## MISE EN APPLICATION : 6 CONTRE 6, JEU LIBRE



### Organisation

- Répartissez les joueurs en plusieurs équipes de nombre égal (6 joueurs maximum avec les gardiens) et délimitez des mini-terrains pour faire des oppositions
- S'il y a une équipe en trop, il est également possible de jouer à 3 contre 3 ou d'effectuer un mini-défi pour rester en mouvement.
- Donnez aux joueurs la possibilité d'apprendre en jouant et d'assimiler les défis posés par la nouvelle opposition
- Laissez les joueurs s'auto-arbitrer

### Comment rendre l'exercice plus facile

- Donnez un ou plusieurs joueurs supplémentaires à une équipe si vous êtes en nombre impair ou si une équipe est plus faible

### Comment rendre l'exercice plus difficile

- Un autre moyen de marquer un point consiste à atteindre un nombre donné de passes consécutives.
- Limitez le nombre de touches pour tous les joueurs ou certains d'entre eux
- Définissez les types de buts qui peuvent être marqués (en une touche uniquement, en reprise de volée uniquement, etc.)

### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous essayer d'apporter du soutien à votre coéquipier quand il a le ballon ?
- Lorsque votre équipe n'a pas le ballon, pouvez-vous vous mettre entre le ballon et votre propre but le plus rapidement possible ?
- Les gardiens de but peuvent-ils faire rouler le ballon pour redémarrer le jeu, sans le botter ?
- Que ressentez-vous lorsque l'autre équipe mène au score ?
- Qu'a fait votre équipe pour continuer d'aller de l'avant ?

### Conseils de sécurité

- Créez un espace de jeu sécurisé