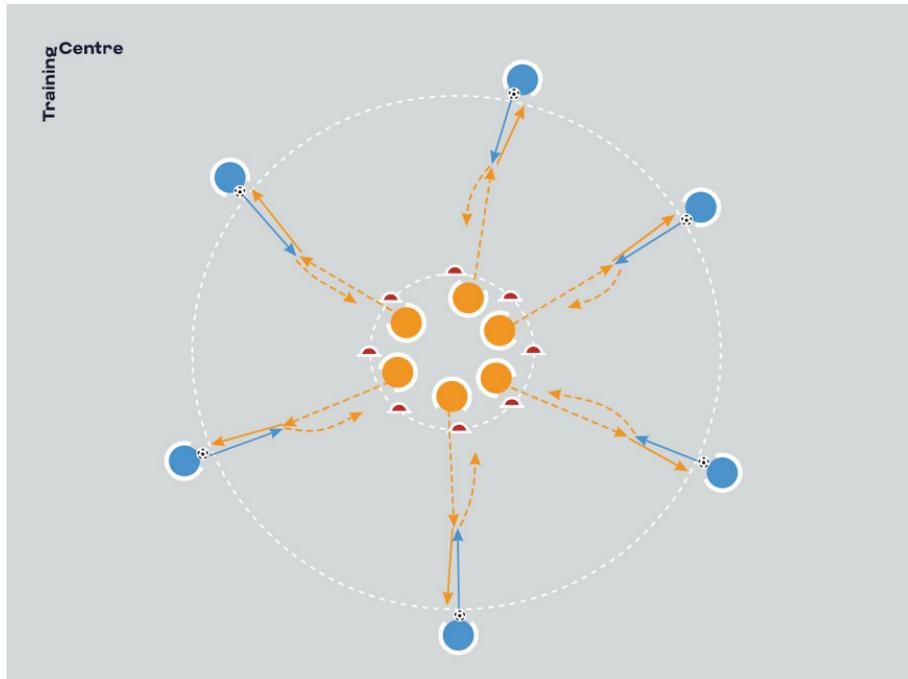


Exercices de passe et matches à plusieurs équipes en effectif réduit

ÉCHAUFFEMENT : LE MALADE ET LE DOCTEUR



Organisation

- Disposer six joueurs dans un cercle central et six autour d'un cercle plus large.
- Il est possible d'ajouter d'autres joueurs en élargissant les cercles ou en mettant en place plusieurs zones.
- Les joueurs au centre effectuent des mouvements d'agilité autour des cônes et combinent en une-deux avec leurs partenaires du cercle extérieur.
- Expliquez que les joueurs dans le cercle central sont malades et ont besoin d'un médicament. Ils doivent aller chez le docteur (les joueurs à l'extérieur) pour une ordonnance. Ils leur envoient leur demande (en passant le ballon). Après examen (les mouvements d'agilité autour des cônes), chaque docteur établit son diagnostic et envoie au malade son médicament (remise).
- Variez les mouvements à exécuter et les types de passe.
- Faites tourner les joueurs entre les deux cercles.

Comment rendre l'exercice plus facile

- Élargir le cercle intérieur pour offrir plus d'espace aux joueurs.

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Augmenter l'intensité des mouvements.
- Demander aux joueurs d'être constamment balle au pied.
- Rétrécir le cercle central et élargir le cercle extérieur.

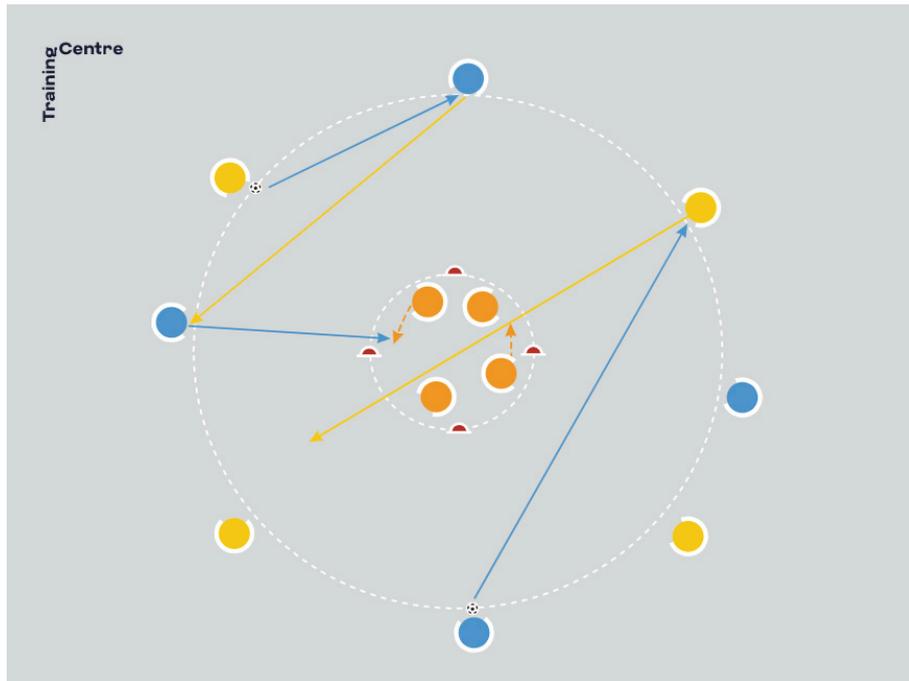
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous essayer d'exécuter les mouvements le plus rapidement possible ?
- Pouvez-vous orienter votre contrôle ?
- Pouvez-vous me montrer différentes façons d'exécuter une passe courte de qualité ?

Conseils de sécurité

- Vérifier que les joueurs gardent la tête levée et fassent attention aux autres joueurs du cercle intérieur.
- Créer un espace de jeu sécurisé.

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE : LA PHARMACIE



Organisation

- Former trois équipes de quatre ou cinq. Deux équipes se placent autour du cercle extérieur et l'autre défend à l'intérieur du cercle/carré central.
- Les joueurs à l'extérieur combinent entre eux et doivent, lorsque cela leur semble possible, réaliser une passe à travers le cercle/carré central, ballon que la troisième équipe essaiera d'intercepter. Les équipes en possession marquent un point à chaque fois qu'elles y parviennent. En cas d'interception, elles perdent un point.
- Expliquez que les joueurs à l'extérieur sont enrhumés et vont à la pharmacie pour chercher un médicament. Quand ils pensent avoir trouvé le bon remède, ils le tendent à un « adulte de confiance » (parent, tuteur, etc.) pour qu'il l'examine (passe à travers la zone centrale). Si le ballon parvient au coéquipier, cela signifie que l'adulte a pu vérifier et valider le médicament. Si la passe échoue, l'adulte n'a pas pu examiner le médicament et on ne pourra pas l'utiliser.
- Faites tourner les équipes au bout de quelques minutes. L'équipe qui a le plus de points à la fin (les joueurs dont les médicaments ont été le plus rigoureusement examinés par un adulte de confiance) a gagné.

Comment rendre l'exercice plus facile

- Élargir la zone centrale ou enlever des joueurs en défense.

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Augmenter la distance entre le cercle extérieur et la zone centrale.

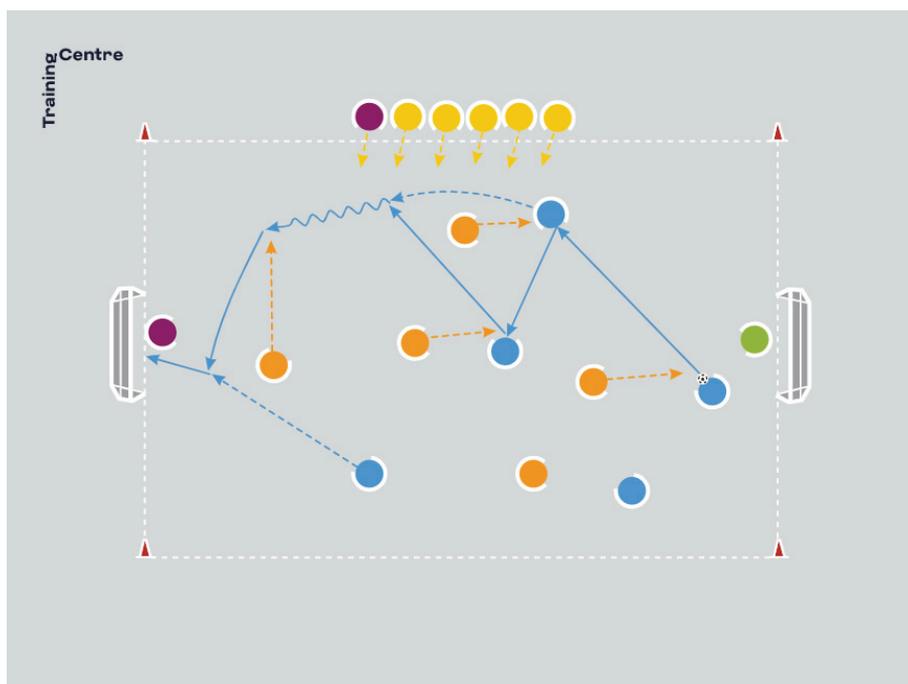
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous repérer les occasions de passer à travers la zone centrale ?
- Pouvez-vous exécuter une passe précise au bon moment ?
- Êtes-vous prêts à prendre des risques pour votre équipe

Conseils de sécurité

- Fixer une hauteur maximale pour les passes à travers la zone centrale : au niveau de la taille du joueur le plus grand.
- Créer un espace de jeu sécurisé.

MISE EN APPLICATION : 6 CONTRE 6, JEU LIBRE



Organisation

- Former trois équipes : deux pratiquent pendant que l'une attend son tour
- Une équipe commence avec le ballon et attaque le but adverse. Si elle marque, l'équipe en défense sort au profit de l'équipe qui attend. Si l'équipe en attaque perd le ballon, c'est elle qui permute avec la troisième équipe, laquelle passe en défense.
- Demander aux joueurs qui attendent de se placer au niveau de la ligne médiane de sorte à pouvoir prendre position rapidement d'un côté ou de l'autre.

Comment rendre l'exercice plus facile

- Donner à chaque équipe trois vies pour lui permettre de rester plus longtemps sur le terrain.

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Mettre une équipe en supériorité numérique.

Bonnes questions à poser aux joueurs

- Qu'avez-vous préféré : attaquer ou défendre ?
- Quel est le secret d'une attaque efficace ?
- Quel est le secret d'une défense efficace ?

Conseils de sécurité

- Demander à l'équipe sortante de quitter rapidement le terrain et vérifier qu'il n'y a que deux équipes sur le terrain lorsque le jeu reprend.
- Créer un espace de jeu sécurisé.