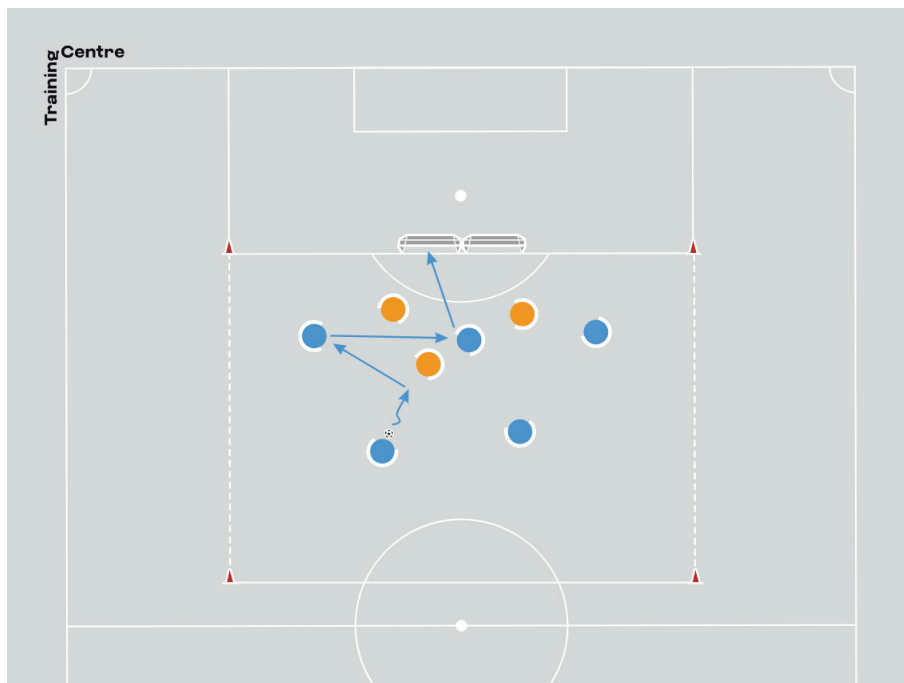


## Utilisation du joueur sur la largeur

ÉCHAUFFEMENT : 5 CONTRE 3 AVEC DEUX BUTS, ET EXERCICE « DE LIGNES »



### Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Organisez un 5 contre 3
- L'équipe de cinq attaque sur deux petits buts (avec ou sans gardien) et les trois défenseurs doivent récupérer le ballon, contrer et amener le ballon jusqu'à la ligne d'en-but pour marquer un point
- Après trois tentatives, faites tourner les joueurs et/ou intervertissez les rôles
- Gardez une feuille des scores pour les deux équipes, malgré les rotations

### Comment rendre le jeu plus facile

- Commencez en 5 contre 2 (plus simple pour les attaquants)
- Jouez à 5 contre 4 (plus facile pour les défenseurs)
- Limitez le nombre de touches de balle que les attaquants peuvent effectuer avant de devoir passer ou tirer

### Comment rendre le jeu plus difficile

- L'équipe qui défend a cinq secondes pour marquer après avoir récupéré le ballon

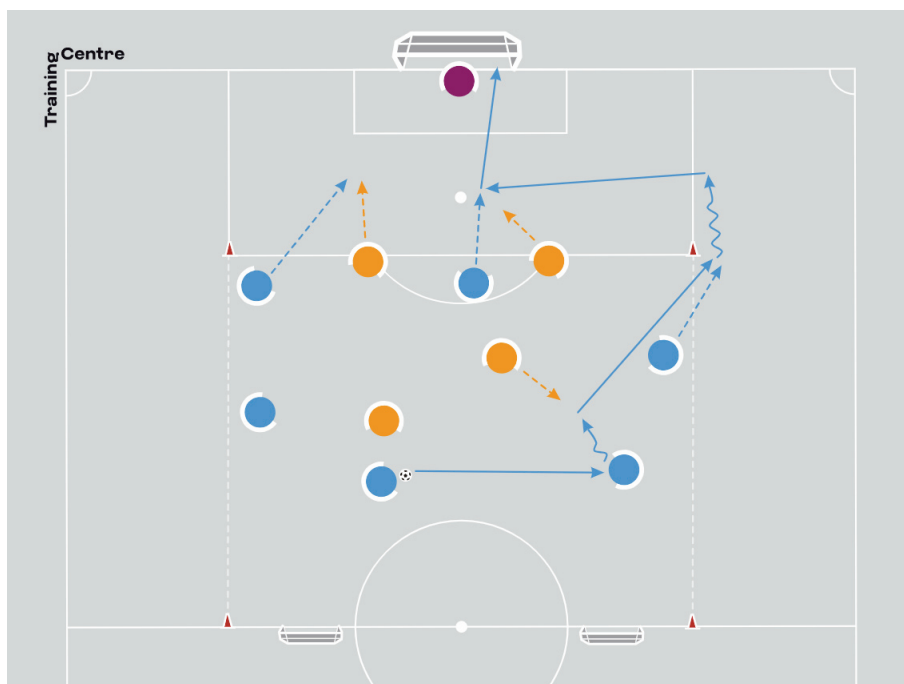
### Bonnes questions à poser aux joueurs

- L'équipe qui attaque peut-elle profiter de sa supériorité numérique pour créer des espaces ?
- Comment les défenseurs doivent-ils aborder cet exercice ?
- Si les attaquants perdent le ballon, peuvent-ils réagir rapidement et se muer en défenseurs ?
- Sur un terrain, où les attaquants représentent-ils la plus grande menace ?
- D'où ont-ils le plus de chances de marquer ?

### Consignes de sécurité

- Toute tentative ne devrait débuter que lorsque tous les joueurs sont prêts et à leur position de départ
- Créez un espace sécurisé pour jouer

## ÉVOLUTION TECHNIQUE : 6 CONTRE 4 AVEC TROIS BUTS ET UN GARDIEN, JEU DANS LES COULOIRS



### Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Organisez un 6 contre 4, l'équipe en surnombre attaquant un but central avec gardien
- L'équipe de quatre (trois défenseurs et un gardien) essaie de récupérer le ballon et de contrer rapidement pour aller marquer dans un des deux buts excentrés à l'opposé du terrain
- Le terrain a aussi deux « zones sûres » (les couloirs) pour l'équipe qui attaque : un (seul) joueur, sans opposition, peut y entrer afin de favoriser les centres.
- Organisez plusieurs terrains si vous avez beaucoup de joueurs

### Comment rendre le jeu plus facile

- Réduisez la largeur du terrain (plus facile pour les défenseurs)
- Utilisez toute la largeur du terrain (davantage d'espaces pour attaquer)
- Autorisez un défenseur à aller dans les couloirs

### Comment rendre le jeu plus difficile

- L'équipe qui attaque ne peut marquer que sur un centre

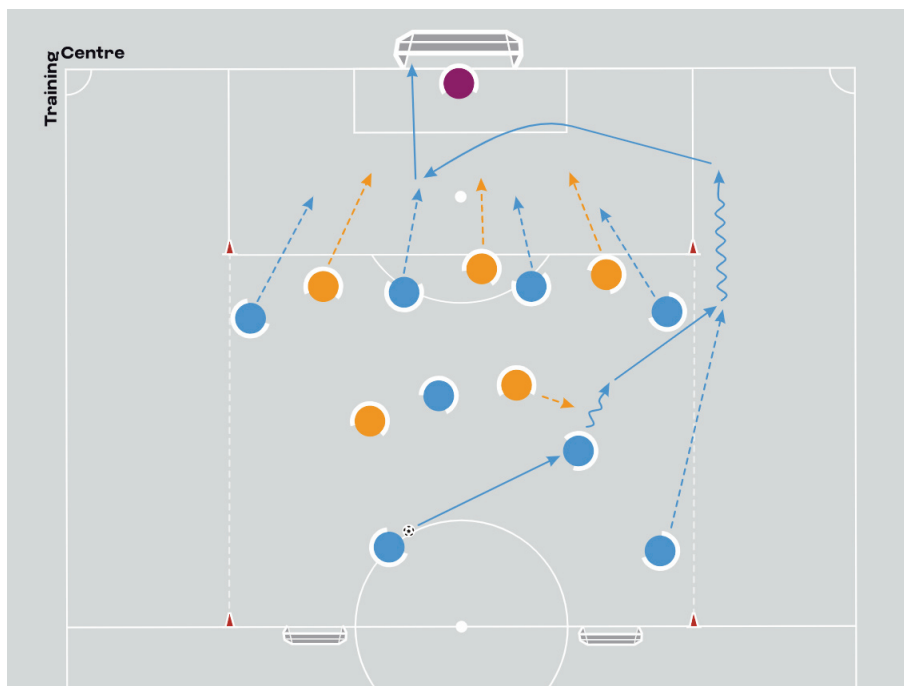
### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous élargir le jeu dès que possible ?
- Pouvez-vous caler le timing de votre course sur la trajectoire du centre ?
- Si les défenseurs récupèrent le ballon, peuvent-ils rapidement se projeter ensemble vers l'avant ?
- Sur un terrain, où les attaquants représentent-ils la plus grande menace ?
- D'où ont-ils le plus de chances de marquer ?

### Consignes de sécurité

- Toute tentative ne devrait débuter que lorsque tous les joueurs sont prêts et à leur position de départ
- Créez un espace sécurisé pour jouer

## MISE EN APPLICATION: 8 CONTRE 6 AVEC TROIS BUTS ET UN GARDIEN, JEU DANS LES COULOIRS



### Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Organisez un 8 contre 6, l'équipe en surnombre attaquant un but central avec gardien
- L'équipe de six (cinq défenseurs et un gardien) essaie de récupérer le ballon et de contrer rapidement pour aller marquer dans un des deux buts excentrés à l'opposé du terrain
- Le terrain a aussi deux « zones sûres » (les couloirs) pour l'équipe qui attaque : un (seul) joueur, sans opposition, peut y entrer afin de favoriser les centres
- Organisez plusieurs terrains si vous avez beaucoup de joueurs

### Comment rendre le jeu plus facile

- Réduisez la largeur du terrain (plus facile pour les défenseurs)
- Utilisez toute la largeur du terrain (davantage d'espaces pour attaquer)
- Autorisez un défenseur à aller dans les couloirs

### Comment rendre le jeu plus difficile

- L'équipe qui attaque ne peut marquer que sur un centre

### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous élargir le jeu dès que possible ?
- Pouvez-vous caler le timing de votre course sur la trajectoire du centre ?
- Si les défenseurs récupèrent le ballon, peuvent-ils rapidement se projeter ensemble vers l'avant ?
- Sur un terrain, où les attaquants représentent-ils la plus grande menace ?
- D'où ont-ils le plus de chances de marquer ?

### Consignes de sécurité

- Toute tentative ne devrait débuter que lorsque tous les joueurs sont prêts et à leur position de départ
- Créez un espace sécurisé pour jouer