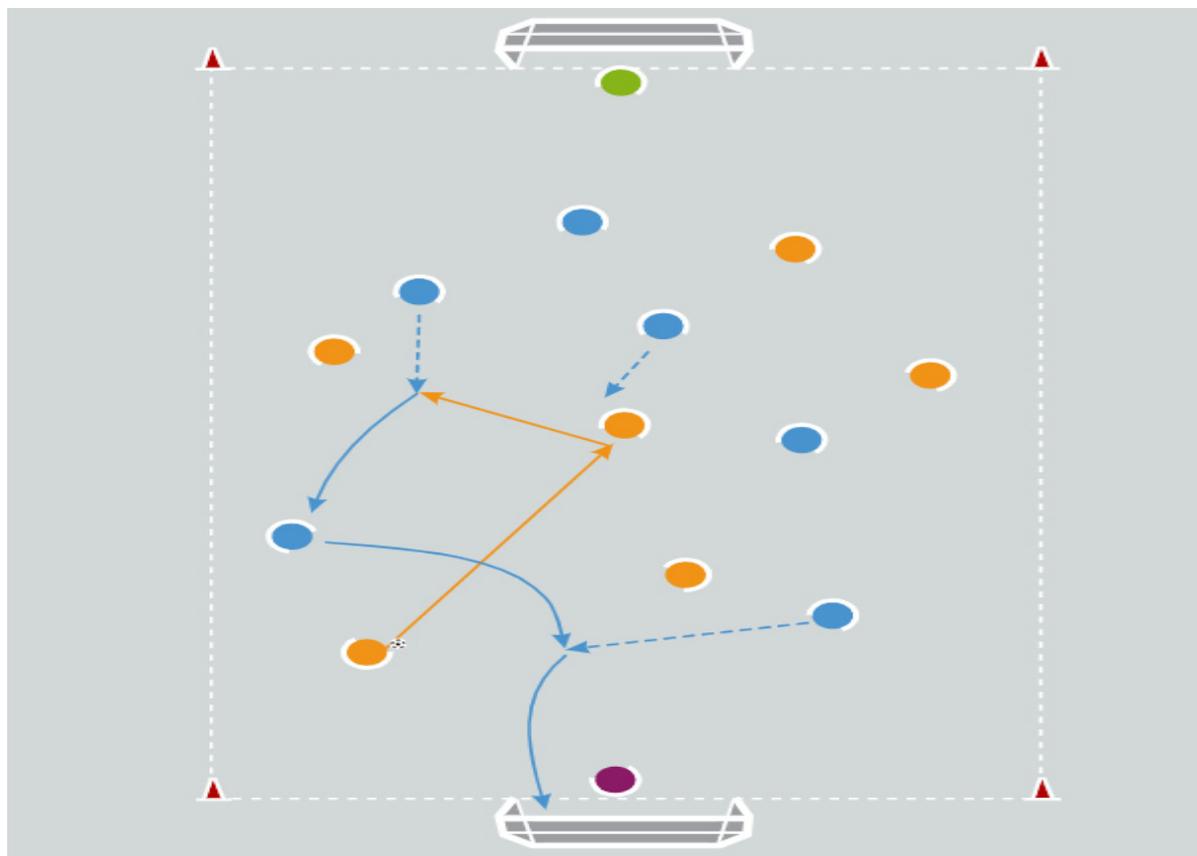


Plusieurs exercices, un même objectif

ÉCHAUFFEMENT : FOOTBALL CONTRE HANDBALL



Organisation

- Disposez un terrain pour deux équipes de nombre égal (maximum sept joueurs par équipe)
- L'une des équipes doit faire circuler le ballon au pied et l'autre à la main
- Les rôles s'inversent dès que l'une des deux équipes perd le ballon : celle qui jouait à la main passe au pied et inversement
- Cet exercice axé sur les phases de transition (changement de possession) aide les joueurs à identifier le passage de l'attaque à la défense ou de la défense à l'attaque

Comment rendre l'exercice plus facile

- Réduire le nombre de joueurs et agrandir le terrain

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Réduire le terrain

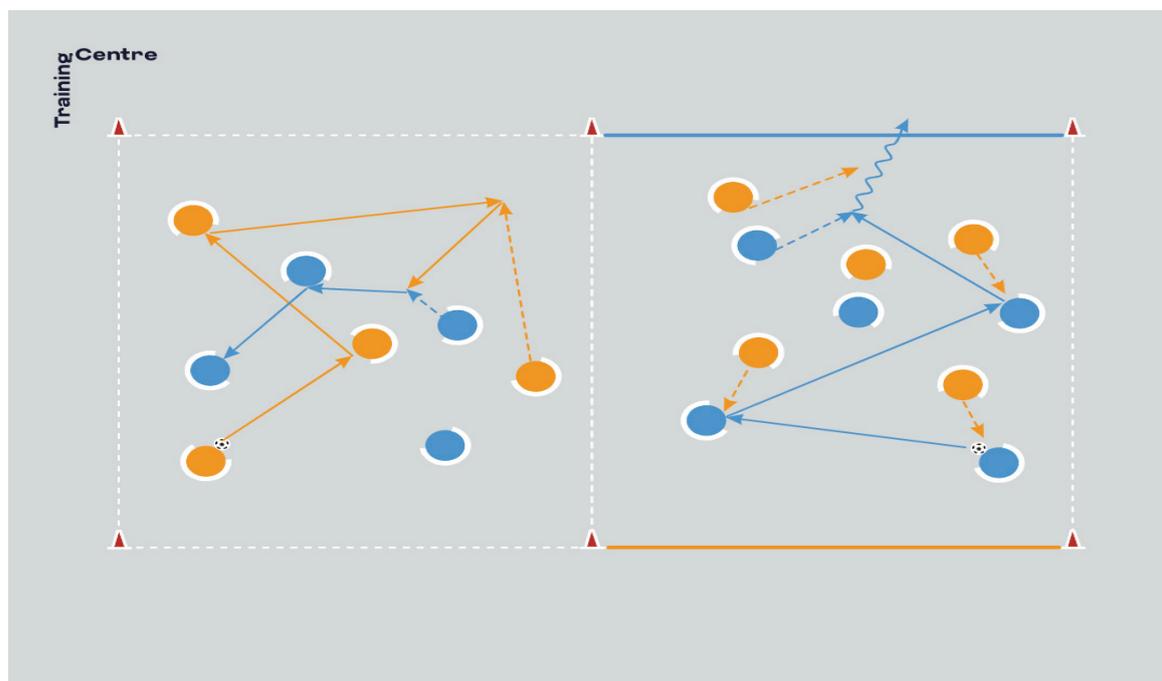
Bonnes questions à poser aux enfants

- Quelle est la première chose à faire quand votre équipe récupère le ballon ?
- Pouvez-vous tenter d'intercepter le ballon ?
- Quand vous récupérez le ballon, pouvez-vous essayer de générer immédiatement des espaces collectivement ?

Conseils de sécurité

- Seuls les joueurs qui jouent à la main peuvent tenter d'intercepter le ballon : il est interdit d'aller au duel contre un joueur qui a le ballon dans les mains

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE : CONSERVATION ET STOP-BALL



Organisation

- Disposez deux terrains : le premier pour disputer un 4 contre 4 et le deuxième pour un 5 contre 5
- Organisez un exercice de conservation sur l'un des terrains et un stop-ball sur l'autre
- Dans le premier cas, les équipes marquent un point quand elles réussissent cinq passes consécutives. Dans le second, elles marquent un point quand elles arrivent à emmener le ballon et à le contrôler derrière la ligne de fond
- Si l'équipe adverse récupère le ballon, elle essaie de faire la même chose

Comment rendre l'exercice plus facile

- Au début, les joueurs peuvent se passer le ballon à la main
- Réduisez le nombre de passes requises pour marquer un point

Comment rendre l'exercice plus difficile

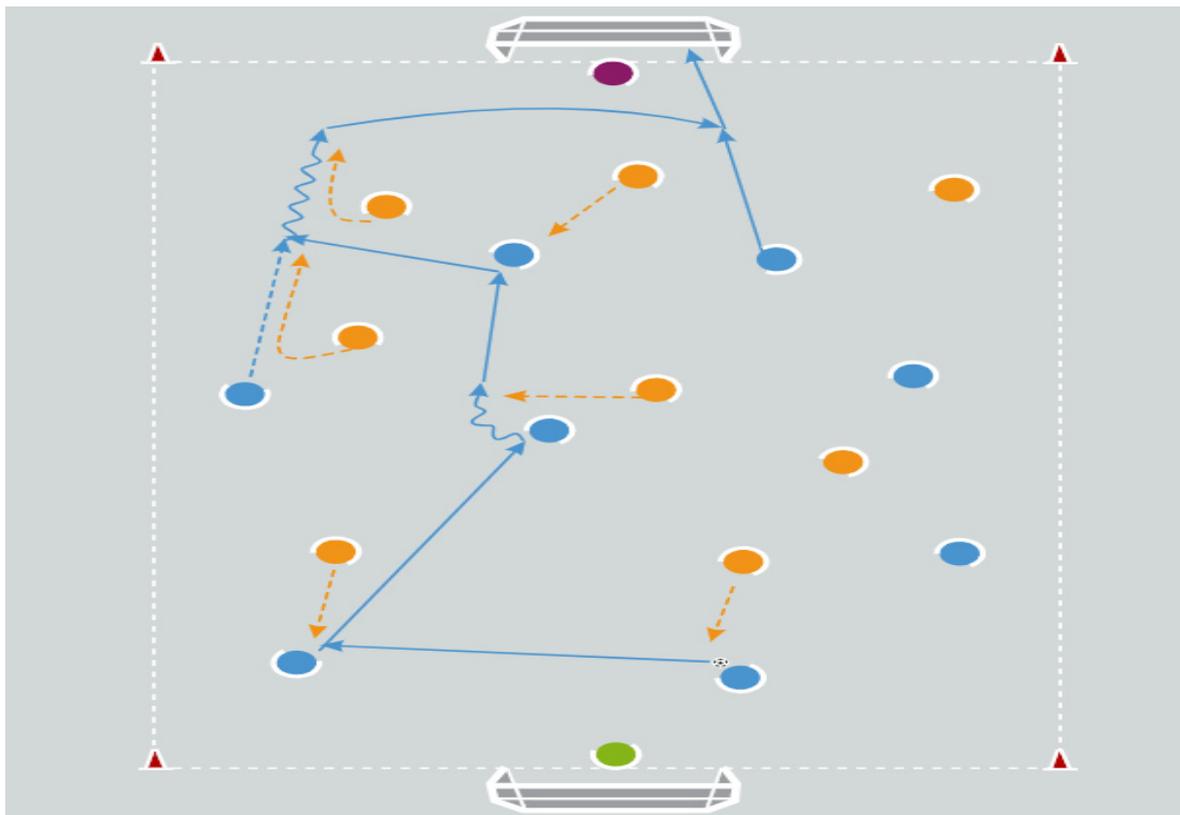
- Augmentez le nombre de passes requises pour marquer un point

Bonnes questions à poser aux enfants

- L'équipe peut-elle agrandir l'espace de jeu en s'écartant au maximum ?
- Pouvez-vous me montrer comment vous communiquez en équipe ?
- Pouvez-vous repérer les options de passes vers l'avant et les opportunités de réussir un stop-ball ?

Conseils de sécurité

- Créez des zones de sécurité entre chaque zone



Organisation

- Formez deux équipes de 9 (ou moins, en fonction de votre effectif)
- Laissez les joueurs jouer normalement et décider comment reprendre le jeu
- Demandez aux joueurs d'arbitrer leurs propres matches
- Demandez aux joueurs de choisir leur formation
- Si vous avez plus de deux équipes, faites-les tourner régulièrement ou créez plusieurs terrains
- Essayez d'utiliser de grands buts, si possible
- Si vous avez un nombre impair de joueurs, vous pouvez jouer avec une équipe en supériorité numérique ou désigner un joker qui jouera pour les deux équipes
- Pour encourager les passes vers l'avant, l'équipe en possession du ballon a dix secondes maximum pour arriver dans la moitié de terrain adverse ; si elle échoue, le jeu repart du gardien de but adverse

Comment rendre l'exercice plus facile

- Mettez une équipe en supériorité numérique

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Mettez une équipe en infériorité numérique
- L'équipe en possession dispose de cinq secondes seulement pour arriver dans la moitié de terrain adverse

Bonnes questions à poser aux enfant

- Pouvez-vous discuter et convenir d'une formation ?
- Pouvez-vous essayer de transmettre le ballon vers l'avant dès que possible ?
- Dans quelles zones du terrain pouvez-vous prendre des risques avec le ballon ?

Conseils de sécurité

- Créez des zones de sécurité entre les terrains