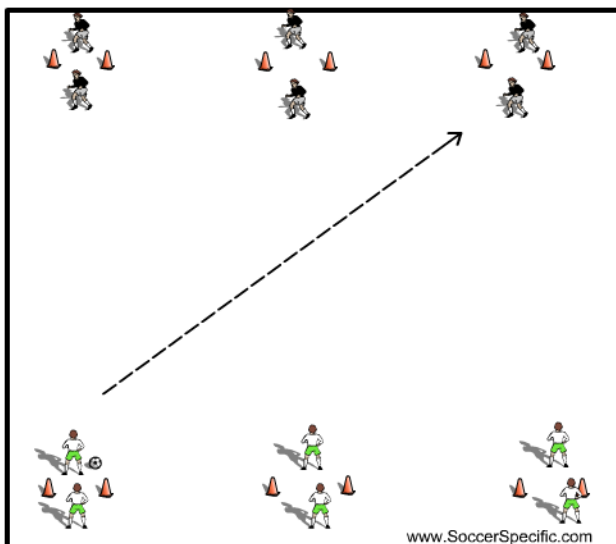


### ACTIVITY #1



**Set up:** Jeu à 3 contre 3

Trois petits but de chaque côté

Joueur en attente derrière les buts

**Instructions:** Le jeu démarre avec une ballon longue envoyé de l'autre côté

On doit marquer balle au pied dans l'un des buts adverses

Touche au pied

Donner une punition à l'équipe qui encaisse le but

**Coaching Points:** Enseigner les principes de la couverture défensive à trois joueurs.

### ACTIVITY #2



**Set up:** Trois joueurs d'attaque

Source de ballon au poste deux

Joueur en attente derrière les cônes

Trois joueurs en défense

Un gardien

Délimiter une zone à droite et à gauche du terrain

**Instructions:** Le joueur du milieu part le ballon

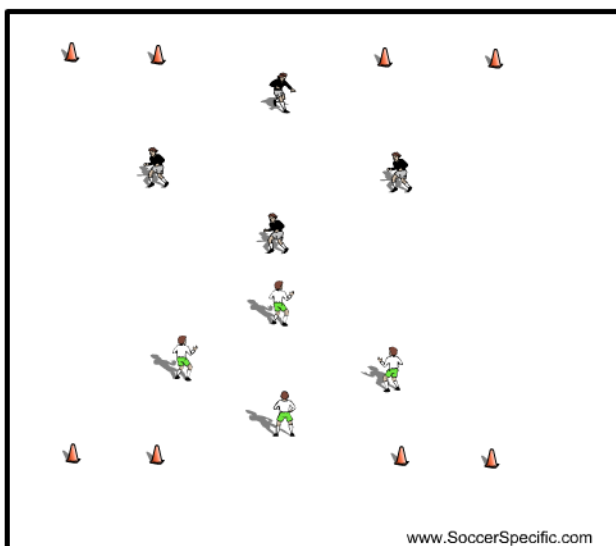
Les joueurs d'avants tentent d'aller marquer un but

Si les défenseurs récupèrent, enchaîner vers les joueurs en attente

**Coaching Points:** Maintenir le triangle défensif.

Un joueur en pression et un joueur en couverture

### ACTIVITY #3



**Set up:** Mini-match 4 vs 4

Placer les joueurs en 1-2-1

Possibilité de laisser une troisième équipe en attente

**Instructions:** Il faut marquer dans l'un des deux buts de l'adversaire.

Il faut passer balle au pied afin de marquer

Touche au pied

**Coaching Points:** Enseigner les principes de base la couverture;

Un joueur en pression et un joueur en couverture

Essayer de garder la "shape" du triangle défensif le plus possible.