



ACTIVITY #1

Set up: Arsenal Game

4 joueurs qui évoluent en appuis

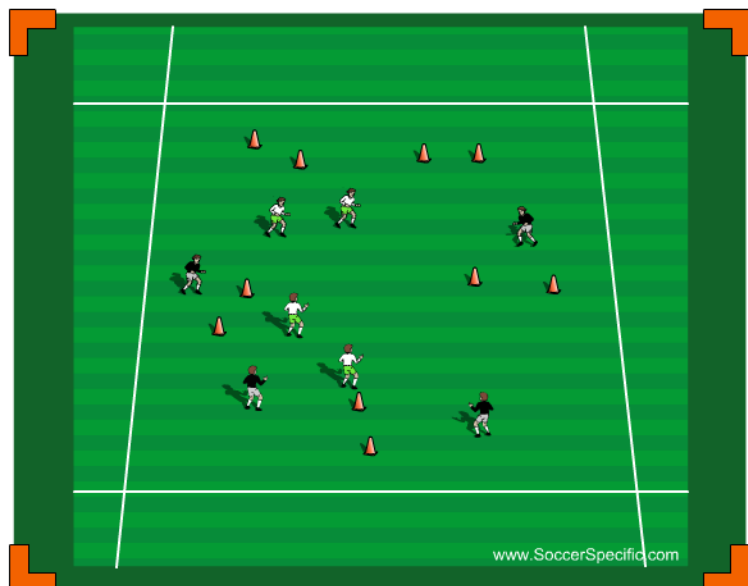
Situation 4 vs 4 avec deux gardiens

Source de ballon dans le but

Instructions: À vous de déterminer l'utilisation des joueurs en appui; obligation ou non de jouer sur les appuis, nombre de touche des joueurs en appuis, ...

Coaching Points: En lien avec le thème de votre séance ! En voici certains qui pourraient se retrouver dans plusieurs thèmes; Offensif; qualité de la passe, qualité de l'appel de balle, être constamment en mouvement lorsque mon équipe est en possession du ballon, élargir rapidement, offrir des solutions courtes et longues (mi-longue) au porteur, ...

Défensif; cadrer rapidement le porteur, ne pas laisser aller son marquage ou sa zone, être toujours conscient de la position des joueurs adverses ainsi que du ballon, défendre et récupérer en équipe, se replacer rapidement défensivement sur perte de balle, communication défensive, ...



ACTIVITY #2

Set up: Parma game (jeu des portes)

Jeu à 4 vs 4

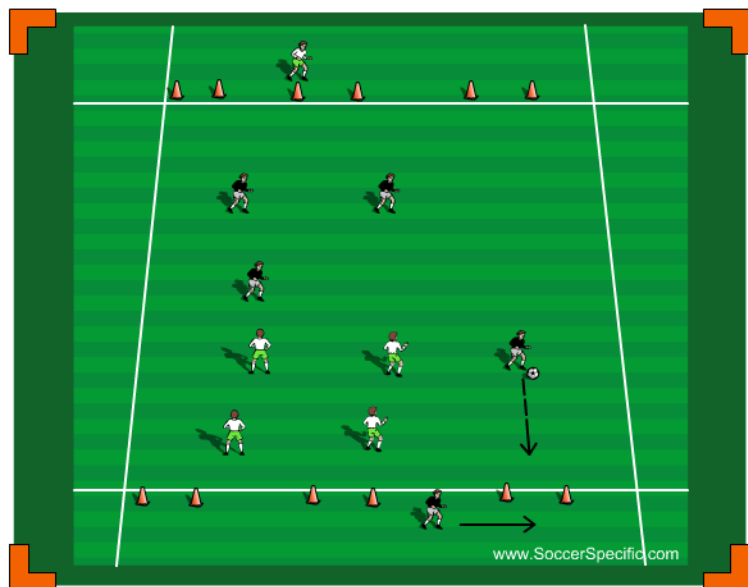
Placer des portes à l'intérieur de votre aire de jeu (assuré vous d'avoir la même couleur de cône par porte)

Instructions: Deux équipes en opposition

L'équipe marque un point lorsqu'un joueur dribble à l'intérieur de la porte en contrôle du ballon

Vous pouvez établir un cadre temporel prédéterminé (exemple 4 minutes). C'est donc l'équipe qui réussit le plus de points à l'intérieur du 4 minutes.

Coaching Points: Visualiser les portes les plus proches (prise d'information), dribbler rapidement vers une porte lorsqu'on récupère le ballon et venir fermer rapidement les portes lorsque nous sommes en défensive, communication offensive et défensive est primordial,...



ACTIVITY #3

Set up: Vision game

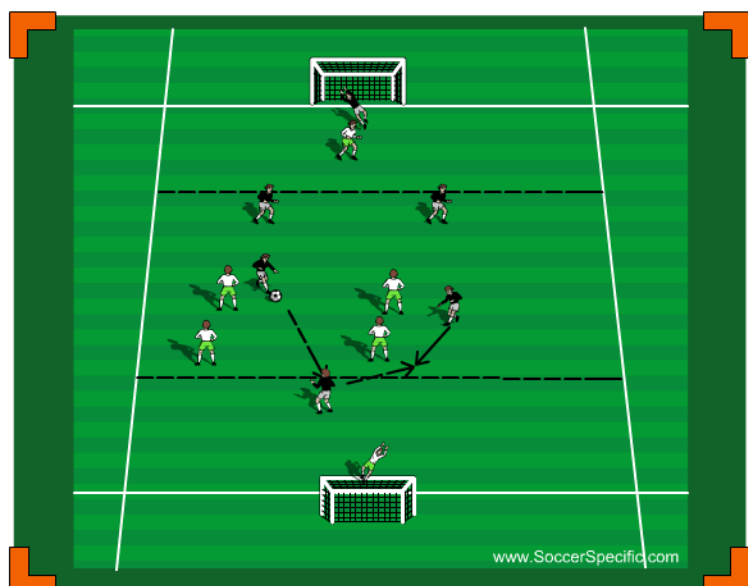
opposition 4 vs 4

Trois portes de chaque côté

Deux appuis derrière les portes

Instructions: Afin de marquer un point, par exemple, les noirs doivent être en mesure de jouer sur leur joueur en appui en passant le ballon à travers la porte. Lorsque l'appui récupère le ballon il doit enchaîner sur un joueur de l'équipe adverse afin que le jeu se transporte de l'autre côté.

Coaching Points: En lien avec le thème



ACTIVITY #4

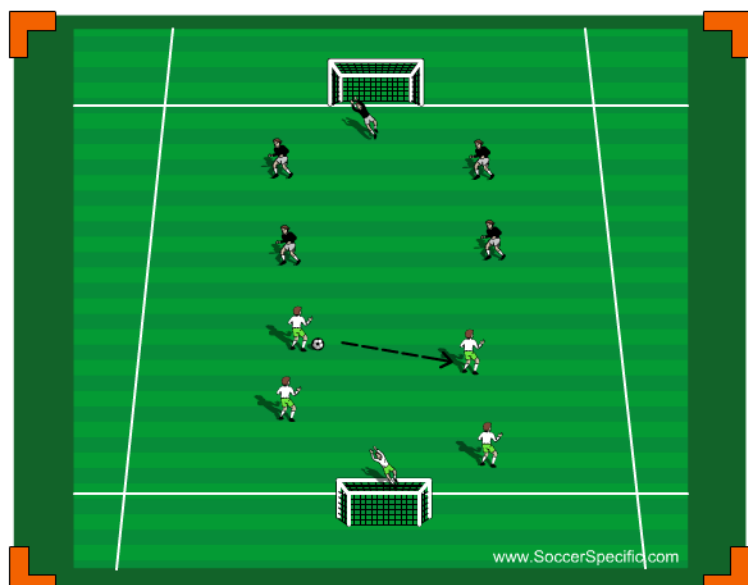
Set up: Shooting game

Jeu à effectif réduit 4 vs 4

Deux gardiens de but de chaque côté ainsi que deux jokers
Délimiter une zone d'action pour les joueurs en appuis

Instructions: L'équipe en possession du ballon jouer sur le joueur en appui afin que celui-ci fasse dévier le ballon pour un joueur de son équipe qui vient frapper au but. Le joueur en appui peut dévier le ballon pour le partenaire qui lui a remis la passe ou encore pour un troisième joueur qui plonge dans la zone afin de venir frapper au but.

Coaching Points: Bon appel de balle de la part du joueur en appui, lecture du jeu de la part des partenaires, qualité dans les passes et dans l'exécution, qualité de la frappe au but, ...



ACTIVITY #5

Set up: Rugby game

Jeu à 4 vs 4

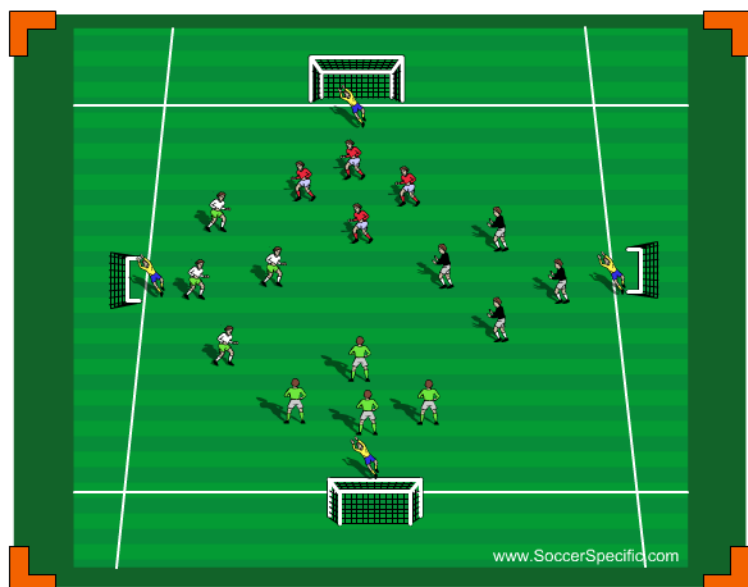
Deux gardiens de chaque côté

Instructions: Règle normal du soccer s'applique hormis que les joueurs ne peuvent pas faire de passe vers l'avant. Donc seulement des passes à plat (angle de 180) ou des passes en soutien. On mise surtout sur les passes en soutien.

Lorsque une équipe exécute une passe frontal, on arrête le jeu pour redonner le ballon à l'équipe adverse.

Coaching Points: Encourager les joueurs à dribler rapidement vers l'avant afin de gagner le plus de progression possible.

Maximiser l'espace de jeu en écartant le plus rapidement possible afin de se donner de meilleur chance de progression vers l'avant, ...



ACTIVITY #6

Set up: Cours d'école

Deux matchs 4 vs 4 en simultanée (nombre de joueurs maléable)

Des gardiens dans chaque but

Instructions: L'équipe verte affronte les rouge dans un sens du terrain et l'équipe des noirs affrontent les blancs dans l'autre sens du terrain.

Coaching Points: Prise d'information constante de l'environnement qui entoure chaque joueur