

ACTIVITY #1

Set up: Deux équipes.

Une équipe avec ballon et l'autre sans ballon.

Instructions: Une équipe fait de la conduite en petit jogging. L'autre équipe effectue des étirements.

À l'appel de l'entraîneur, les équipes interchangent les rôles.

Coaching Points:



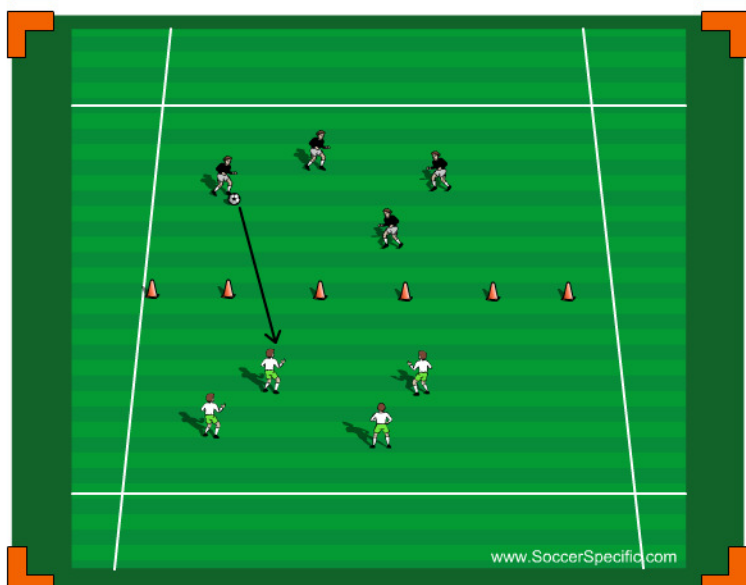
ACTIVITY #2

Set up: Tennis ballon

3 vs 3 ou 4 vs 4

Instructions:

Coaching Points:

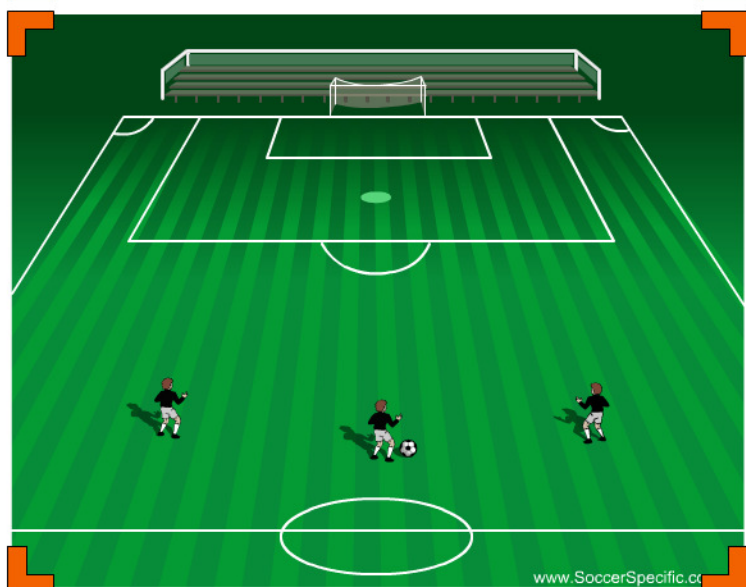


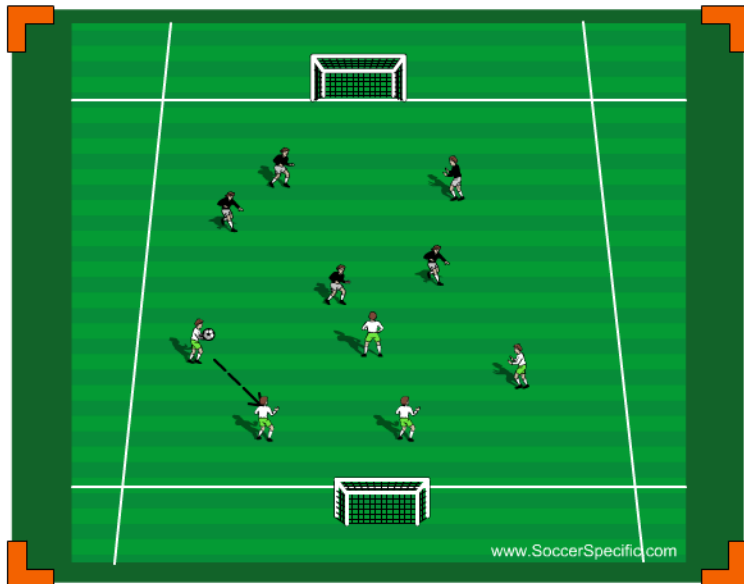
ACTIVITY #3

Set up: 3 joueurs avec un ballon en direction du but.

Instructions: Les 3 joueurs se passent le ballon pour tenter de marquer un but sans gardien. Les joueurs ne doivent pas dépasser la vitesse du jogging léger.

Coaching Points:





ACTIVITY #4

Set up: Deux équipes en opposition sans gardien.
Vous pouvez aussi utiliser des cônes pour les buts.

Instructions: Les joueurs se passent le ballon en reprise de volley en partant le ballon de la main. Le porteur ne peut marcher avec le ballon. On peut marquer en reprise de volley ou encore de la tête.

Coaching Points:



ACTIVITY #5

Set up: Faire plusieurs équipes de trois.
Un ballon par équipe.

Instructions: Les ballons partent de la main. Tenter de faire en équipe le plus de tête consécutive. Après le cadre temporel déterminé par l'entraîneur, c'est l'équipe qui a réussi le plus de tête qui gagne et qui peut exiger une "punition" pour les autres équipes.

Coaching Points: