



ACTIVITY #1

Set up: Faire des rangées avec quatre cônes.
Les joueurs sont en lignes derrière chaque poste.

Instructions: Donner un numéro. Ainsi, on prétend que le porteur se retrouve au numéro indiqué et la ligne défensive doit se placer en ce sens.

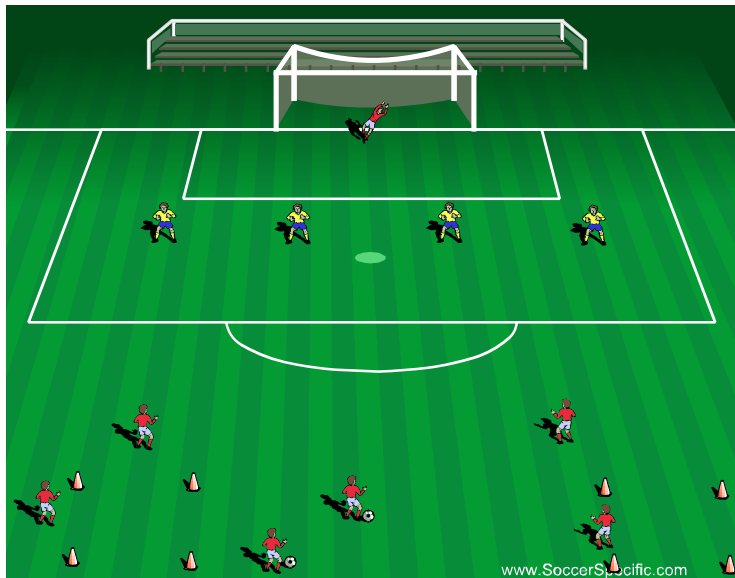
Variante :

Placer les cônes de façon plus aléatoire.

Coaching Points: Sortir rapidement sur le porteur.

Avoir toujours un joueur en couverture.

Un joueur en pression, un joueur en couverture et deux "balance" player.



ACTIVITY #2

Set up: Un gardien avec la ligne de quatre défenseurs.

Trois attaquantes.

Deux zones cibles.

Instructions: Les avantes partent avec le ballon et tentent de marquer un but.

Si les défenseurs récupèrent, enchaîner dans les zones cibles.

Ensuite, partir avec une autre vague d'attaquant.

On joue avec le hors-jeu.

Variante :

Rajouter des joueurs offensifs.

Coaching Points: Coulissement/glissement de la ligne arrière quand le ballon se retrouve dans les corridors.

Fermer les intervalles.

Notion de pression et de couverture.



ACTIVITY #3

Set up: Un gardien avec la ligne de quatre défenseurs.

Deux appuis sur les côtés.

Un avant en pointe ainsi que deux milieux de terrain.

Instructions: Vague de trois attaquantes qui tentent de marquer.

Lors de la récupération du ballon, les défenseurs enchaînent sur les appuis qui vont centrer le ballon sur les joueurs en attentes.

On joue avec le hors-jeu.

Variante :

Ajouter des joueurs offensifs.

Ajouter des joueurs défensifs (milieux de terrain).

Coaching Points: Idem.

Se déplacer ensemble (Quatre joueurs en défense).

Jouer vite sur les appuis après la récupération du ballon.



ACTIVITY #4

Set up: Un gardien et la ligne de quatre défenseurs.
Deux appuis de l'autre côté de la ligne.
Six joueurs d'avants (4-2).

Instructions: Les joueurs offensifs doivent passer balle au pied dans une des portes pour aller marquer au but.
Les défenseurs doivent récupérer le ballon et enchaîner par une balle longue avec les deux joueurs en appuis.
On joue avec le hors-jeu.

Coaching Points: Idem.
Savoir qui doit presser et qui doit couvrir.
Jouer des balles longues précises après récupération.