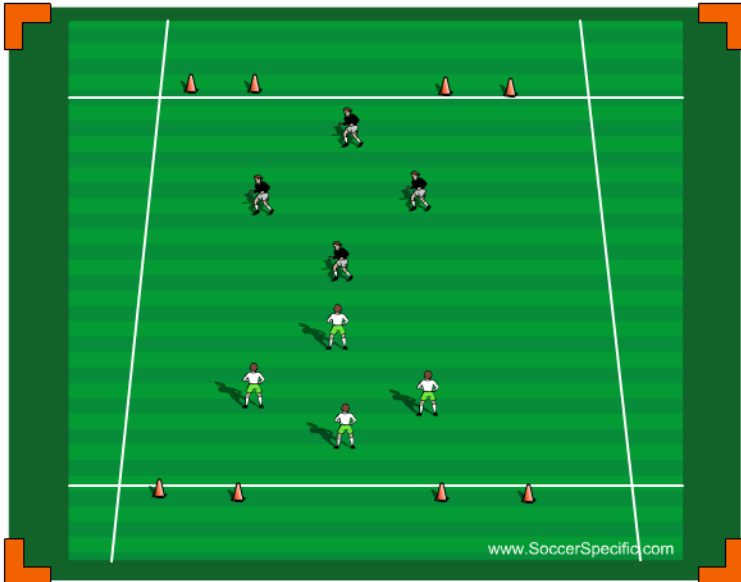


ACTIVITY #1

Set up: 3 contre 3 dans le milieu de terrain.
Deux "end zones". Deux appuis de chaque équipe dans chaque "end zones"

Instructions: Garder la possession du ballon et réussir le plus d'aller-retour possible d'une zone à l'autre. Lorsqu'on donne le ballon à un joueur en appui celui-ci rentre balle au pied dans le jeu et celui qui a donné le ballon vient prendre sa place.

Coaching Points: Garder possession du ballon en équipe
Mouvement/déplacement
Former des triangles
Prendre l'information

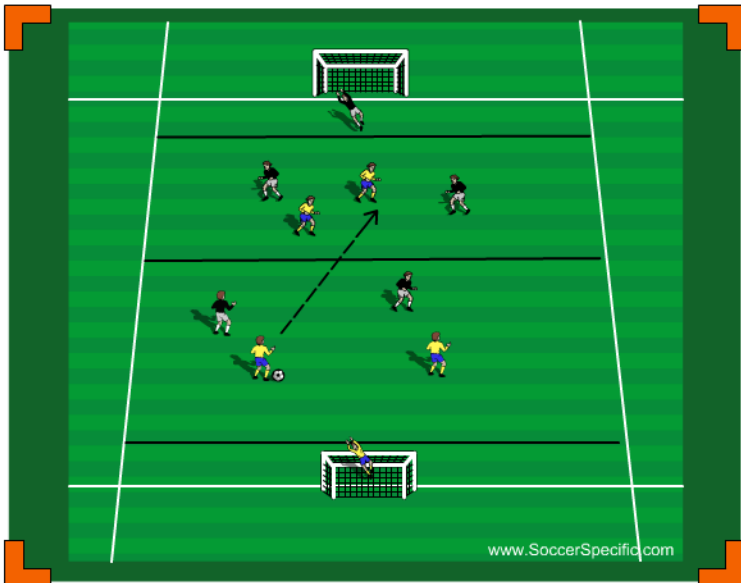


ACTIVITY #2

Set up: 4 vs 4
Deux petits buts de chaque côté

Instructions: Passer le ballon entre les cônes (ou les petits buts) afin de marquer
Variante; finir sur une touche de balle. Le joueur doit jouer en une touche s'il souhaite marquer

Coaching Points: Changer le point d'attaque lorsqu'un but est fermé
Changer le point d'attaque afin d'exploiter l'espace disponible de l'autre côté
Ne pas renvoyer le ballon dans la pression



ACTIVITY #3

Set up: 4 vs 4 avec gardien.
Deux grandes zones et deux petites zone devant les buts.

Instructions: Aucun joueur ne peut rentrer dans les deux petites zones devant les buts
Situation 2 vs 2 dans chacune des zones. Les joueurs sont confinés dans leur zone. Ils peuvent marquer tirer au but autant de la zone défensive que de la zone offensive.

Variante; Permettre aux joueurs de changer de zone selon différentes consignes.

Coaching Points: Prendre l'initiative de frapper au but.
Donner du mouvement dans la zone offensive afin de créer de l'espace pour soi ou pour un coéquipier.



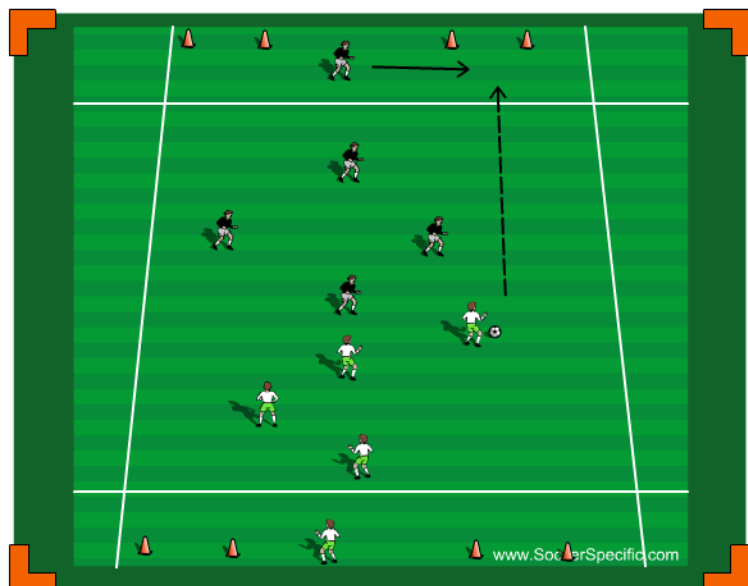
ACTIVITY #4

Set up: 4 vs 4; placer les joueurs en formation 2-1-2
Deux "end zones"

Instructions: Pour marquer un point, le joueur doit dribbler le ballon dans la zone adverse et l'arrêter ensuite.
Touche au pied.

Variante; appliquer les règles du rugby (interdiction de faire des passes vers l'avant) afin de maximiser les situations de dribbler.

Coaching Points: Comme le thème est le dribble, il faut encourager les jeunes à dribbler lorsque l'espace est disponible.



ACTIVITY #5

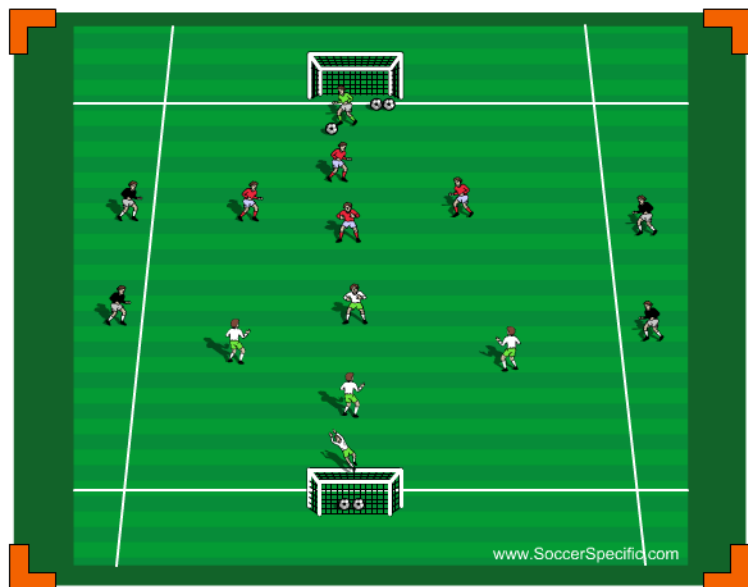
Set up: Deux petits buts de chaque côté.
Seulement un joueur identifié peut se retrouver dans la petite zone.

Instructions: Marquer par une passe dans un des deux buts adverses.

Les joueurs peuvent jouer avec le joueur dans la zone afin de garder possession du ballon ou encore changer le jeu de côté.

Variante; enlever la petite zone et voir comment les joueurs vont réagir à la situation.

Coaching Points:



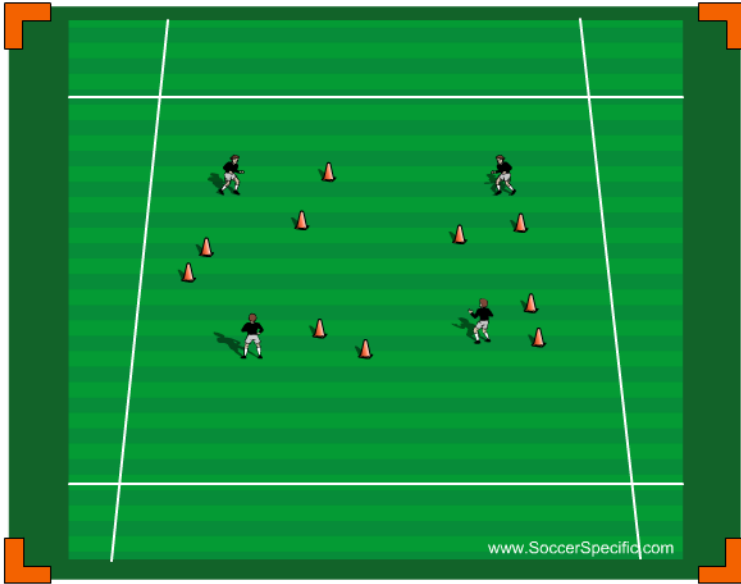
ACTIVITY #6

Set up: 4 vs 4 avec quatre appuis et deux gardiens.

Instructions: Mini-match. À vous de déterminer l'utilisation des joueurs en appuis.

Variante; limiter le nombre de touche

Coaching Points: Points d'enseignements selon ce que vous voulez travailler. Voici quelques points offensifs; qualité de la passe, qualité de l'appel de balle, être en mouvement lorsque nous sommes en possession du ballon, élargir rapidement, offrir différents solutions au porteur, ... Et des points défensifs; cadrer rapidement le porteur, ne pas laisser aller son marquage ou sa zone, défendre et récupérer en équipe, se replacer rapidement sur perte de balle, communication défensive, ...



ACTIVITY #7

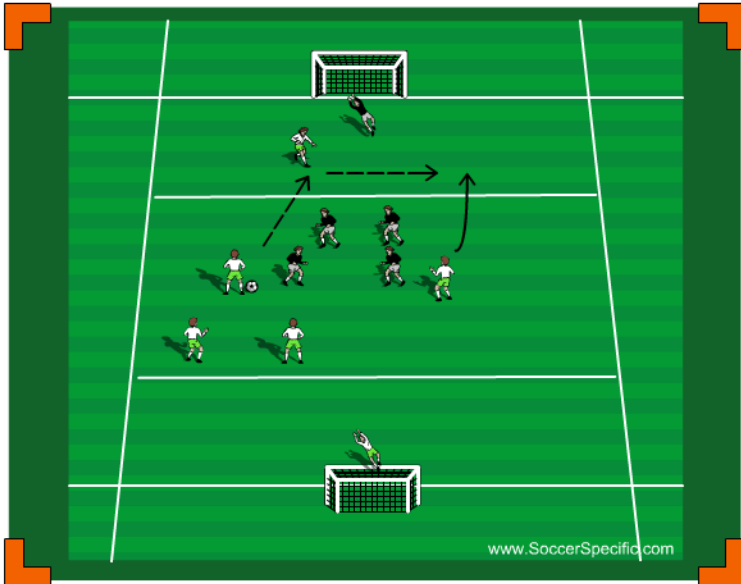
Set up: 4 vs 4

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.

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



ACTIVITY #8

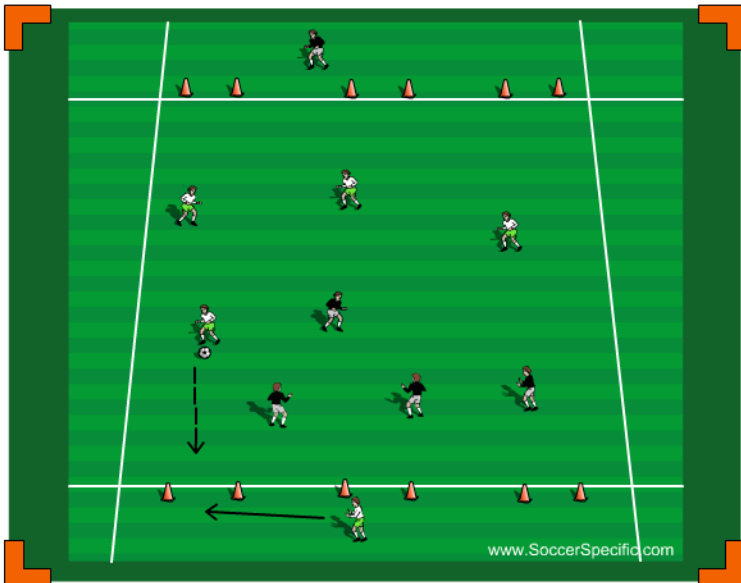
Set up: Jeu 4 vs 4.

Deux gardiens de but ainsi que deux joueurs en pivots.

Délimiter une zone d'action pour les joueurs en pivots.

Instructions: L'équipe en possession du ballon tente de jouer sur le joueur en pivot afin que celui-ci fasse dévier le ballon pour un joueur de son équipe qui vient frapper au but. Le joueur en pivot 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 ball de la part du joueur en pivot, lecture du jeu de la part des partenaires, synchronisation des appels, qualité dans les passes et dans l'exécution, qualité de la frappe au but, ...



ACTIVITY #9

Set up: Jeu à 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.