

### ACTIVITY #1

**Set up:** Délimiter une zone selon le niveau de vos joueurs. Faire des groupes de trois; chaque groupe à un ballon.

**Instructions:** Réaliser des passes courtes à l'intérieur de votre goupe de joueur.

Les joueurs doivent être constamment en mouvement.

Punition aux joueurs de l'équipe si le ballon sort de la zone matérialisée.

Variantes : Réaliser des passes du mauvais pied - Joueur en deux ou une touche de balle - Alternier jeux court-jeux long.

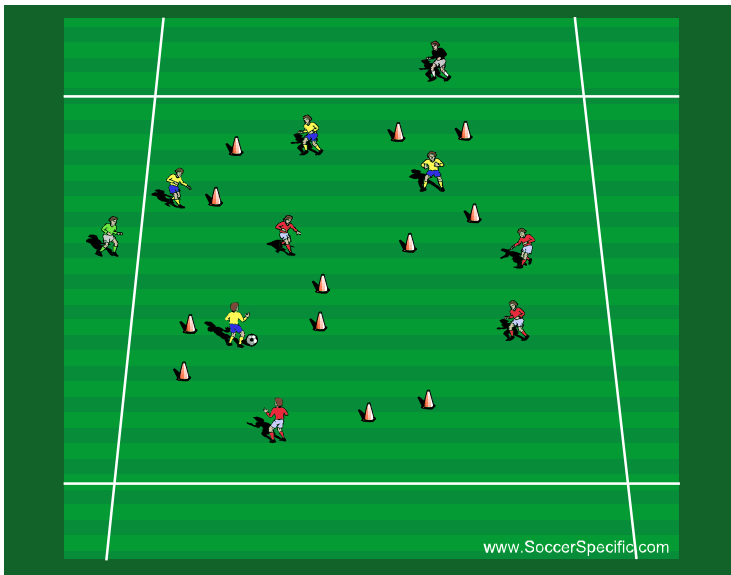
**Coaching Points:** Qualité et dosage des passes.

Réaliser des appels de balle.

Recevoir la passe dans l'espace libre (Foulée du partenaire).

Passer et continuer à se déplacer (recherche d'une autre espace).

Communication.



### ACTIVITY #2

**Set up:** 6 Vs 6 mais peut-être malléable en ajustant le nombre de portes.

Il peut y avoir des joueurs en appuis.

**Instructions:** Deux équipes en opposition.

On doit garder possession du ballon en équipe.

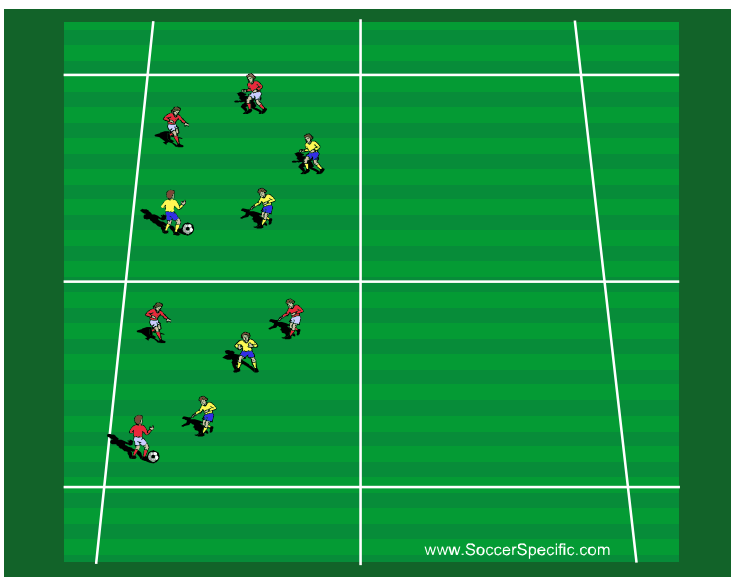
On marque un point lorsque le ballon passe au travers de la porte à un partenaire.

**Coaching Points:** Idem qu'à l'échauffement.

Occupation de l'espace.

Jouer sur les portes libres.

Communication entre les joueurs.



### ACTIVITY #3

**Set up:** Délimiter quatre zones.

Créer des situations 3 vs 2 (Utiliser le nombre de zone dépendant du nombre de joueur).

**Instructions:** Situation trois joueur en possession de ballon contre deux défenseurs.

Garder possession du ballon, par des passes courtes, en équipe.

Variante :

Garder seulement un ballon pour l'ensemble du groupe (+/- 6 vs 6). On marque un point lorsqu'on passe le ballon à un joueur dans une autre zone - ou encore à la suite d'un appel de balle dans une autre zone.

Circulation libre ou contrôlée des joueurs dans les zones.

**Coaching Points:** Viser les passes dans les intervalles.

Synchronisation des courses (faire l'appel au bon moment).