

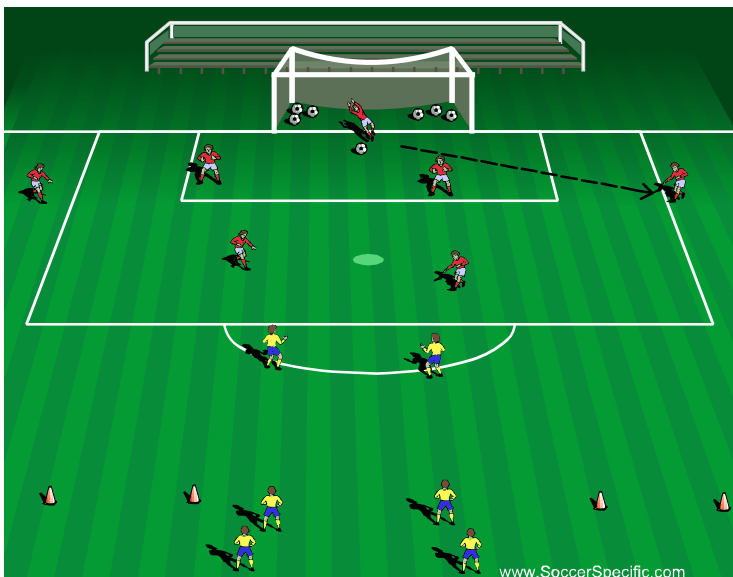


### ACTIVITY #1

**Set up:** Utiliser un demi-terrain (Ou terrain soccer à 7).  
Délimité les corridors gauche et droit.  
Joueur avec trois ou quatre défenseurs (selon votre système de jeu).  
Match 7 vs 7 ou selon votre effectif.  
Placer les joueurs pour recréer votre système de jeu.

**Instructions:** Les joueurs jouent un match normal.  
On joue avec la règle du hors-jeu.  
Sous les interventions de l'entraîneur, ils apprennent les points clés de la sortie de zone.

**Coaching Points:** Enchaîner par les corridors. Mais joueur au centre si la situation le permet.  
Les arrières latéraux doivent élargir au maximum. Bien utiliser la largeur du terrain.



### ACTIVITY #2

**Set up:** Travaille sur la moitié de terrain.  
Deux attaquants pour commencer.  
Les autres attaquants sont en attente.  
Deux petits buts de chaque côté.  
Source de ballon dans le grand but.

**Instructions:** Le gardien doit jouer le ballon (avec les mains de préférence) sur les joueurs d'arrières.  
Les attaquants adverses doivent récupérer et tenter de marquer dans le grand but.  
Variante : ajouter des milieux de terrain adverses et des milieux de terrain défenseurs.

**Coaching Points:** Au niveau des défenseurs, conduire son ballon si pas de pression.  
Le gardien doit relancer devant le joueur et non derrière.  
Le gardien doit jouer le ballon sur le pied extérieur de son défenseur latéral pour faciliter son enchaînement vers l'avant.  
Première touche de balle vers l'avant.



### ACTIVITY #3

**Set up:** Jouer un match sur un demi-terrain.  
**Instructions:** Jouer un match normal.  
La règle des hors-jeux s'applique.  
Réaliser les interventions sur la sortie de zone.  
**Coaching Points:** Idem qu'à l'échauffement et à l'analytique.