



ACTIVITY #1

Set up: Délimité une zone.

Faire plusieurs groupes (un ballon par groupe).

Instructions: Chaque groupe joue ensemble.

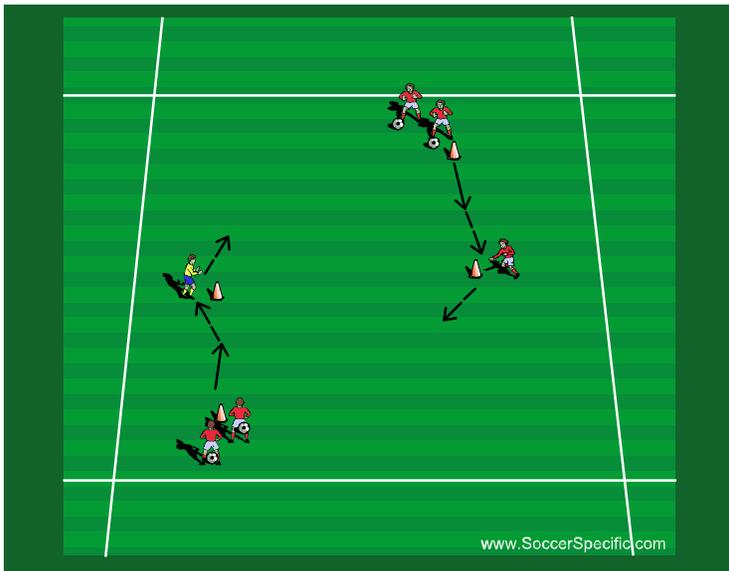
Ils travaillent les combinaisons (1/2, overlaps, underlaps, take over)

Après on forme deux équipes qui joueront en opposition.

Coaching Points: Communication.

Remise dans l'espace libre.

Placement pour réaliser une combinaison.



ACTIVITY #2

Set up: Réaliser plusieurs rangées.

Les joueurs s'alignent derrière les cônes de départ.

Un joueur en appuie pour chaque rangée.

Un cône qui prend la place d'un défenseur (ensuite, remplacer le cône par un défenseur passif). Ne pas oublier de changer les rôles.

Instructions: Réaliser la combinaison (1/2) avec le joueur en appuie.

Donner son ballon au joueur en appuies pour qu'il redonne le ballon dans l'espace en une touche.

Aller se placer dans une autre rangée ensuite.

Coaching Points: Idem qu'à l'échauffement.

La fixation du défenseur.

Le contact visuel.

La qualité de la passe.



ACTIVITY #3

Set up: Faire plusieurs rangée.

Deux cônes pour faire un petit but.

Délimité l'aire de jeu.

Un défenseur passif.

On joue avec les hors-jeux.

Instructions: Marquer un point en passant balle au pied dans la porte.

Le défenseur fait uniquement mettre de la pression.

Fonctionner par vague de combinaison au début (commencer par des 1/2, overlaps, ...)

Après, le défenseur devient actif.

Coaching Points: Idem qu'aux exercices précédents.

Le changement de rythme.

Le "timing" de la passe.

S'ajuster par rapport à la décision du défenseur de suivre ou non la combinaison.



ACTIVITY #4

Set up: On se situe dans le tiers offensif.

Délimité le corridor axial.

Deux défenseurs qui ne sont pas à la même hauteur.

Joueur d'avant en groupe de deux.

Instructions: Deux attaquants partent afin de compter un but. Ils doivent réussir au moins une combinaison avant de marquer un but.

Quand le premier défenseur est battu, il ne peut plus intervenir dans l'action.

Si les défenseurs récupèrent, ils doivent enchaîner sur les joueurs en attente.

On peut rajouter un autre défenseur.

Coaching Points: Idem qu'à l'exercice analytique 1.



ACTIVITY #5

Set up: Un ballon par vague.

Aligner trois petits buts de chaque côté.

Délimité une aire de jeu.

Trois joueurs de chaque équipe par vague.

Instructions: Envoyer une passe de l'autre côté et l'exercice comme lors de la réception.

On doit marquer un point en passant la balle au pied dans un but de l'adversaire.

Changer de côté à chaque fois.

Il doit y avoir eu une combinaison avant de marquer un but.

On joue avec les règles des hors-jeux.

Coaching Points: Fixation du défenseur.

Communication.

Bonne prise de décision.

Changement de rythme.