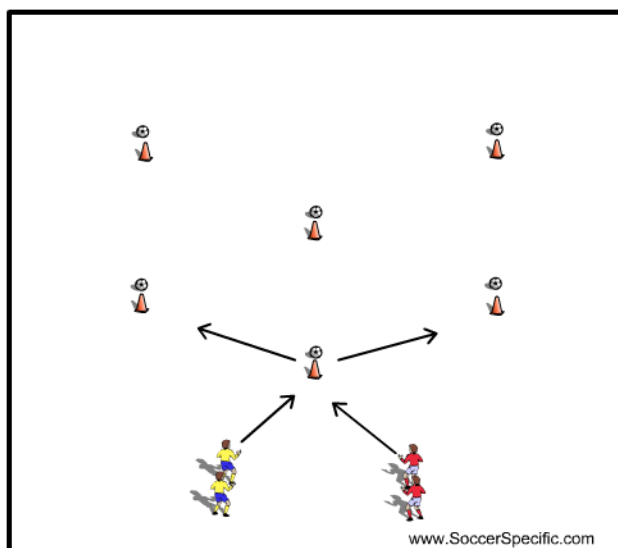


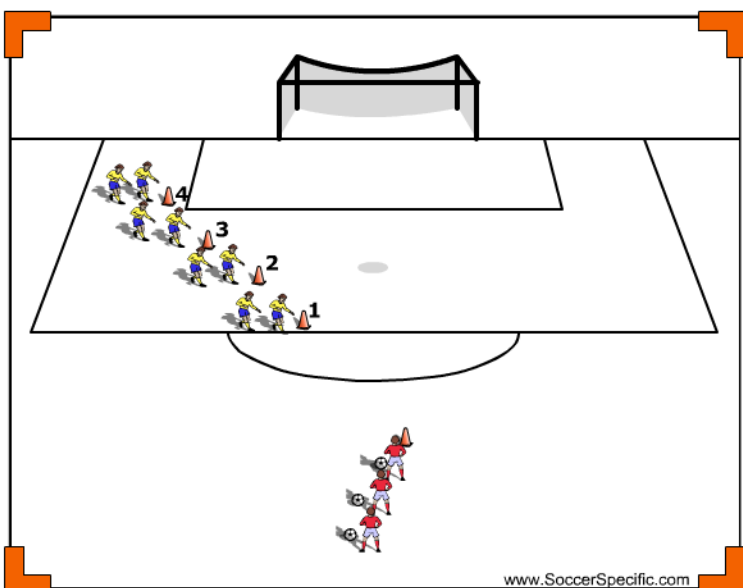
ACTIVITY #1

Set up: Six Cônes.
 Les ballons sont placés sur les cônes.
 Les joueurs forment deux lignes au début de l'atelier.
Instructions: Au signal de départ, les joueurs montent en pression sur le cône qui représente le porteur.
 Ils restent sur place sur la pointe des pieds.
 À l'autre signal, il enchaîne de l'autre côté et ainsi de suite.
Coaching Points: Le travail des appuis latéraux.
 Insister sur la pression rapide et ralentir progressivement quand on se rapproche du cône.
 Concentrer son regard sur le ballon.



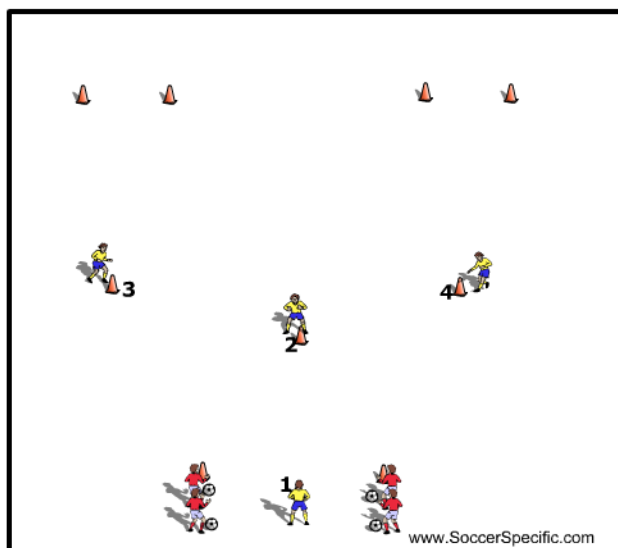
ACTIVITY #2

Set up: Les défenseurs sont placés derrière les cônes (poste 1-2-3-4). On utilise un côté dans cette exemple mais on peut seulement utiliser un côté à la fois.
 Les attaquants sont placés derrière les cônes rouges avec un ballon.
Instructions: Au signal, le premier attaquant part contre le premier défenseur et tente de marquer.
 Ensuite, le second attaquant part contre le deuxième défenseurs et ainsi de suite.
 Si le défenseur récupère, il enchaîne vers les autres attaquants en attente (il peut se servir des autres défenseurs comme appuis).
 Changer les rôles après +/- 7 minutes.
 On peut donner les départs en utilisant le numéro de poste.
Coaching Points: Idem qu'à l'échauffement. Travailler le recul-frein. Ne pas se jeter. Défendre debout.
 Être toujours prêt à partir. Ne pas de laisser devancer. Tenter d'orienter l'attaquant vers l'extérieur du terrain.



ACTIVITY #3

Set up: Idem qu'à l'exercice un.
 Prendre des cônes pour faire deux petits buts à gauche et à droite.
 Donner à chaque poste de défenseur un numéro assurer le déroulement cohérent de l'atelier.
Instructions: Idem qu'à l'exercice 1 hormis que l'on marque balle au pied dans les petits buts. Les attaquants partent en alternance (droite-gauche).
Coaching Points: S'ajuster à la vitesse de l'attaquant et ne jamais le perdre de vue.
 Rester devant le porteur le plus possible.
 Angle d'approche.



ACTIVITY #4

Set up: Deux petits buts de chaque côté.

Deux joueurs d'avant plus un défenseur.

Le joueur d'avant doit recevoir le ballon dos à son but.

Instructions: L'attaquant passe le ballon à son partenaire qui doit se retourner et tenter de marquer ballon au pied. Le défenseur tente de récupérer pour marquer dans le but adverse. Faire alterner les attaquants et laisser travailler le défenseur. Faire partir le défenseur proche au début et plus loin part la suite. Pour la variante; le joueur d'avant qui reçoit la passe peut rejouer sur son appui afin de lui demander un ballon en profondeur.

Coaching Points: Être bas sur ses appuis.

Faire attention au contrôle orienté de l'attaquant lorsqu'il reçoit le ballon.

Ne pas le laisser tourner. Ne pas faire de faute.

Attaquer le ballon lorsque l'attaquant amorce son demi-tour.

