

### ACTIVITY #1

**Set up:** 4 vs 4 avec deux attaquants et un gardien

Il est possible de changer la situation 4 vs 4

Terrain délimité avec un but

Deux attaquants noirs (joker) ou plus

**Instructions:** Faire attaquer une équipe pendant un laps de temps prédéterminé Changer les rôles ensuite

Exemple qui débiterait avec les rouges. Ces derniers doivent enchaîner trois passes consécutives avant de pouvoir aller marquer. Les blancs tentent de récupérer et d'aller arrêter le ballon sur la ligne à l'opposé du but. Ne pas oublier de donner une "team shape" aux deux équipes (exemple 1-2-1)

Variante : jouer avec les attaquants seulement après trois passes consécutives

Limiter le nombre de touche

**Coaching Points:** Enseigner attaque placée ou rapide si

l'occasion se présente

Reconnaitre la situation quand jouer vers l'avant et quand faire tourner

Appel de balle des attaquants

### ACTIVITY #2

**Set up:** Délimiter une zone avec un grand but et trois petits buts

Recréer le système de jeu de l'équipe (exemple 4-4-2)

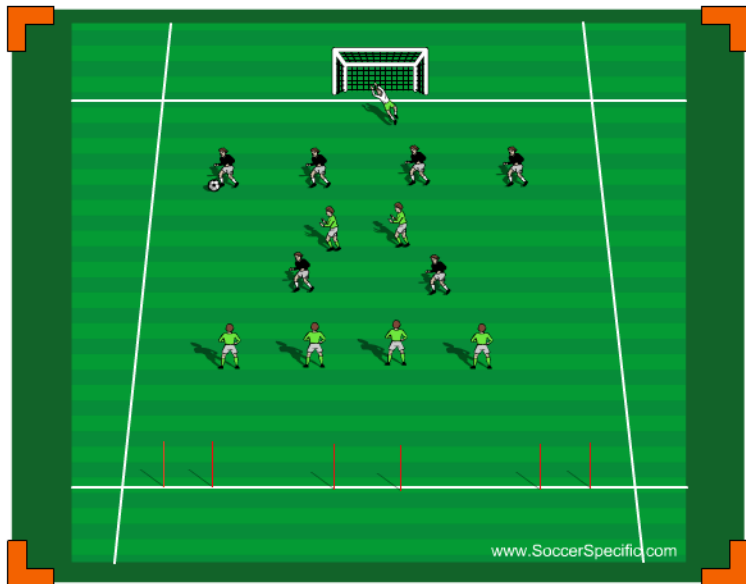
**Instructions:** Une équipe attaque le grand but et l'autre équipe attaque les trois petits buts. L'équipe qui attaque les petits buts doivent marquer balle au pied.

Variante; Lorsque l'équipe qui défend le grand but marquer dans l'une des trois portes, les deux équipes changent de côté

Limiter le nombre de touche

**Coaching Points:** On travaille la prise d'initiative et la prise de décision

Travailler les situations d'attaques placées et d'attaques rapide si la situation se présente



### ACTIVITY #3

**Set up:** Travail de l'attaque rapide

Deux zones et deux buts (il est possible de remplacer un but par des portes)

Deux équipes en opposition 3vs2 dans chaque zone. Il est aussi possible de changer le nombre de joueurs

**Instructions:** Le ballon part d'un gardien qui doit rejoindre un joueur dans l'équipe en infériorité numérique dans sa zone.

L'équipe doit ensuite trouver une façon d'enchaîner vers un joueur de sa couleur dans l'autre zone. Si l'objectif est atteint l'équipe en supériorité numérique doit rapidement conclure et peu aussi bénéficier d'un appel d'un autre joueur d'une zone à l'autre afin de profiter d'un plus grand surnombre. Dans l'exemple ici, si les blancs récupèrent le ballon ils peuvent attaquer rapidement le but.

Le ballon repart du gardien ou encore d'un entraîneur qui peut-être placés à l'extérieur des zones

Variante; contrôler l'ajout et le retrait de joueurs

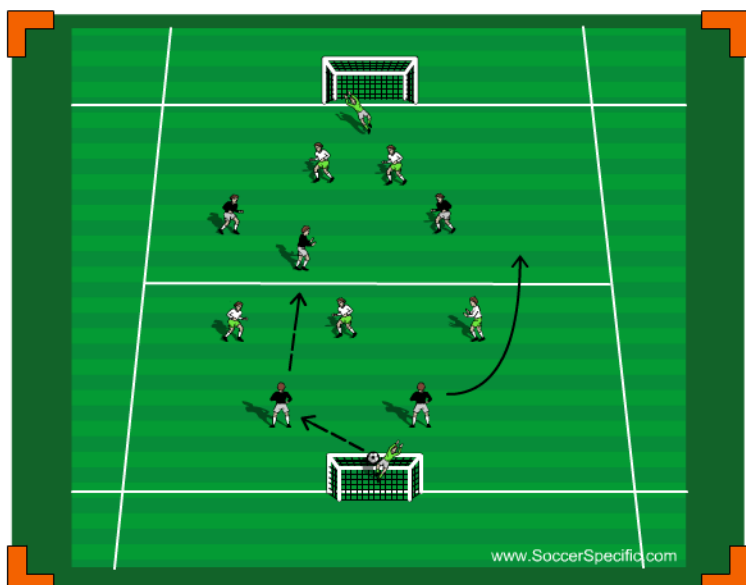
Limiter le nombre de touche

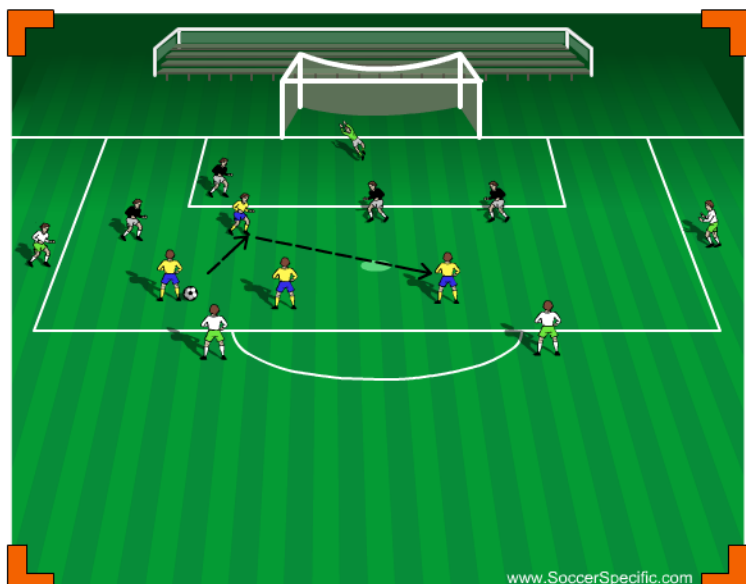
Donner un maximum de temps pour conclure dans la zone offensive (exemple 5 secondes)

**Coaching Points:** Jouer vite et bien

Peu de touche

Prendre la décision de finir et de vouloir conclure l'action





#### ACTIVITY #4

**Set up:** Délimiter une zone (exemple zone de réparation)

Constituer trois équipes de 4 ou 5 joueurs

**Instructions:** Deux équipes en opposition à l'intérieur de la zone avec une équipe qui servira d'appui

Toujours une équipe à l'attaque et une équipe en défense

L'équipe qui attaque peut marquer à tout moment et aussi se servir des appuis pour garder possession du ballon

Si l'équipe en défensive récupère, elle doit jouer sur les appuis pour devenir l'équipe à l'offensive. Changer les équipes régulièrement

Variante; l'équipe qui encaisse un but sera l'équipe qui va en appui

Limitier le nombre de touche

Obliger un but avec un appui-soutien

Déterminer un nombre de temps pour que l'équipe marque

**Coaching Points:** Travail de l'appui-soutien

Enchaîner vite et bien

Prendre la décision de frapper

Importance du contrôle orienté pour se donner l'espace pour frapper

#### ACTIVITY #5

**Set up:** Délimiter une zone avec un but

Deux équipes en opposition ainsi que deux appuis

Joueurs en système 4-4-2 ou autre. Il est possible aussi de placer plus de joueurs pour l'équipe qui attaque le grand but afin de favoriser le taux de réussite de l'exercice

**Instructions:** L'équipe en rouge attaque le grand but. Son objectif est d'attendre le bon moment pour jouer vers l'avant. Elle peut faire tourner le ballon avec les deux joueurs en appuis. Si les noirs récupèrent, ils doivent relancer le ballon sur l'un des joueurs en appuis

Changer les équipes de rôle

Variante : Limiter le nombre de touche

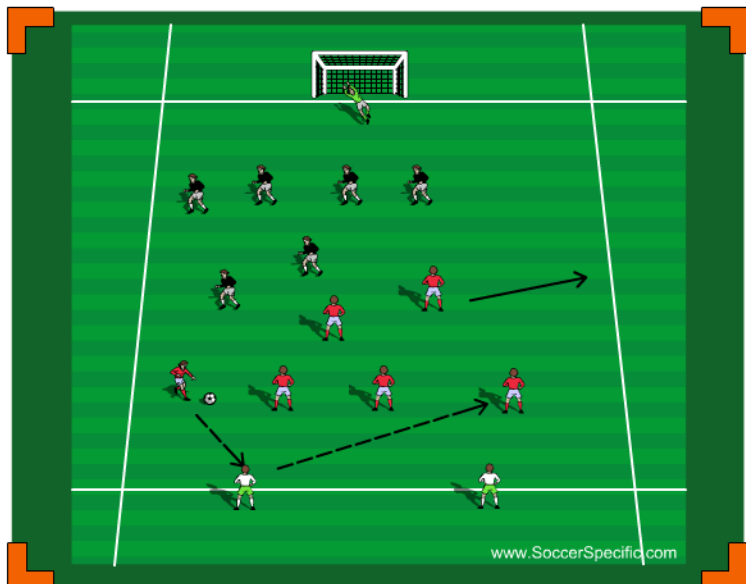
**Coaching Points:** Être patient attendre le bon moment pour jouer vers l'avant

Tenter de créer un déséquilibre dans le bloc adverse

Dribble dans les ailes

Passer dans les intervalles

Enseigner les différents principes de l'attaque placée et rapide si l'occasion se présente



#### ACTIVITY #6

**Set up:** Utiliser la moitié du terrain S11

L'équipe en attaque doit être au moins un joueur de plus. Dans l'exemple ici elle évolue en 4-3-3 contre 6 joueurs dans le bloc défensif. Deux entraîneurs avec source de ballon sur la ligne médiane

**Instructions:** L'entraîneur part le jeu en donnant le ballon à un joueur noir en milieu de terrain. Les noirs tentent de réaliser une attaque pour marquer dans le grand but. Si les blancs récupèrent, ils doivent relancer le ballon vers les entraîneurs.

**Coaching Points:** Travail des points d'enseignements de l'attaque placée et rapide si l'occasion se présente

Appel et animation de la part des joueurs d'avants

