



### ACTIVITY #1

**Set up:** -L'échauffement est d'une durée de 15 à 18 minutes.

- Faire un groupe de six joueurs ou plus.
- Un joueur a un ballon et progressivement ajouter des ballons pour un maximum de trois/dépendant de la taille du groupe.
- Placer des cônes pour montrer aux joueurs leur position initiale.

**Instructions:** - Le joueur en possession du ballon conduit son ballon et passe à un autre joueur.

- Le joueur contrôle le ballon et puis exécute le même enchaînement.

Variantes :

- Demander au joueur d'effectuer une feinte avant de passer.
- Joueur en deux touches (contrôle + passe)

**Coaching Points:** - Se concentrer sur les contrôles de balle.

- Regarder son ballon pendant l'amorti et ensuite lever la tête.
- Être sur ses appuis.
- Le ballon doit toujours rester proche du joueur lors du contrôle.

**ACTIVITY #2**  
- Travail des différentes parties du pied (extérieur et intérieur pied droit/extérieur et intérieur pied gauche).

**Set up:** -L'exercice est d'une durée de 10 à 12 minutes.

- Placer les joueurs par groupe de trois.
- Un ballon par groupe.
- Cône pour placer les joueurs – 7 à 8 mètres de distance entre les joueurs.

**Instructions:** - Les joueurs se passent le ballon.

- Ils peuvent changer le sens de circulation quand ils le veulent.
- Travail des contrôles orientés.
- Contrôles orientés pied gauche et pied droit de l'extérieur et de l'intérieur du pied.

Variante :

- Obliger les contrôles.

**Coaching Points:** - Se concentrer sur la qualité des contrôles.

- Être sur ses appuis.
- Attaquer son ballon.
- Devenir de plus en plus à l'aise et « fluide » dans les gestes techniques demandés.

### ACTIVITY #3

**Set up:** -L'exercice est d'une durée de 12 à 15 minutes.

- Placer les joueurs en deux équipes.
- Une équipe va occuper chacun des postes; l'autre est placée en ligne derrière le cône de départ.

**Instructions:** - Le joueur A fait une passe au joueur B.

- À la réception de la passe, il effectue un contrôle orienté vers le joueur C et ainsi de suite.

- Effectuer les contrôles orientés demandés par l'entraîneur.
- Changer les rôles après deux passages de chaque joueur.

**Coaching Points:** - Le joueur est presque immobile avant de recevoir la passe, il attend sur ses appuis.

- Il avance grâce à ses contrôles orientés.
- Pas de contrôle/Pas de progression.
- Ne pas perdre le ballon de vue.



#### ACTIVITY #4

**Set up:** -L'exercice est d'une durée de 12 à 15 minutes.

- Placer quatre cônes en carré (environ 10 mètres de côté).
- Un joueur par cône.
- Un défenseur au milieu.

**Instructions:** - Les joueurs se passent le ballon sans se faire intercepter par le défenseur.

- Les joueurs ne peuvent se distancer à plus d'un mètre de leur poste.
- Changer le défenseur à toutes les 2-3 minutes.

**Coaching Points:** - Utiliser les différents contrôles orientés pour se dégager du défenseur.

- Contrôler son ballon dans l'espace libre si le défenseur est encore loin.
- Insister sur la qualité du contrôle/ la balle doit « coller » au pied.