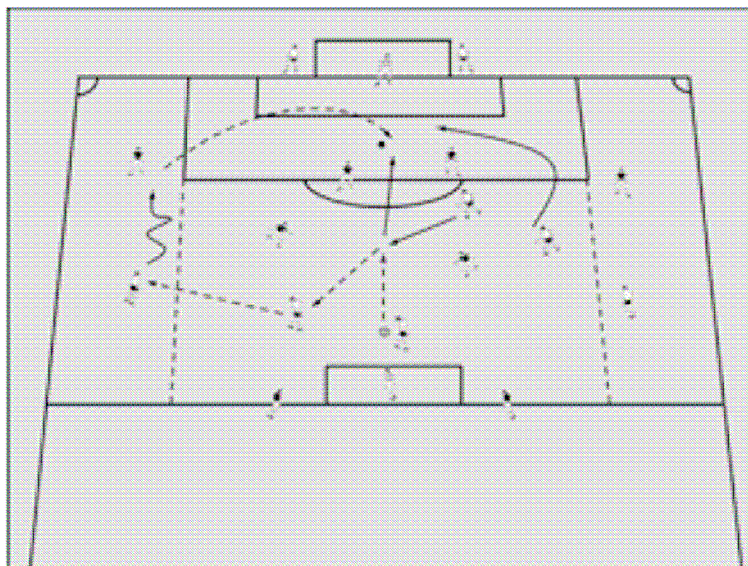


Even Pellerud (entraîneur de l'équipe nationale féminine du Canada

**Exercice 4 vs 4 avec forte intensité .**



Dans une zone de 40 x 30 avec 2 équipes jouant 4 v 4. Chaque équipe à 4 joueuses à l'intérieur de la zone centrale et 4 joueuses en appui à l'extérieur. . la balle est jouée au milieu de la zone par la goalkeeper et le jeu commence.

**Points de Coaching**

- prise de décision • Pression haute • Offensivement – première passe vers l'avant, jeu direct
- Positionnement en diamant • Courses en diagonale

**Progression(s)**

- 2 touches de balle • conclusion en 1 touche • joueurs d'appui – 1 seule touche