

EXERCICES TIRÉS D'UNE SEANCE TACTIQUE DE MARCELO BIELSA

1. Se déplacer sur les lignes de passes disponibles avec jeu de combinaison rapide (sans opposition)

Objectif: Passer / recevoir à différents angles - se concentrer sur le mouvement de synchronisation dans les lignes de passe disponibles.

Description

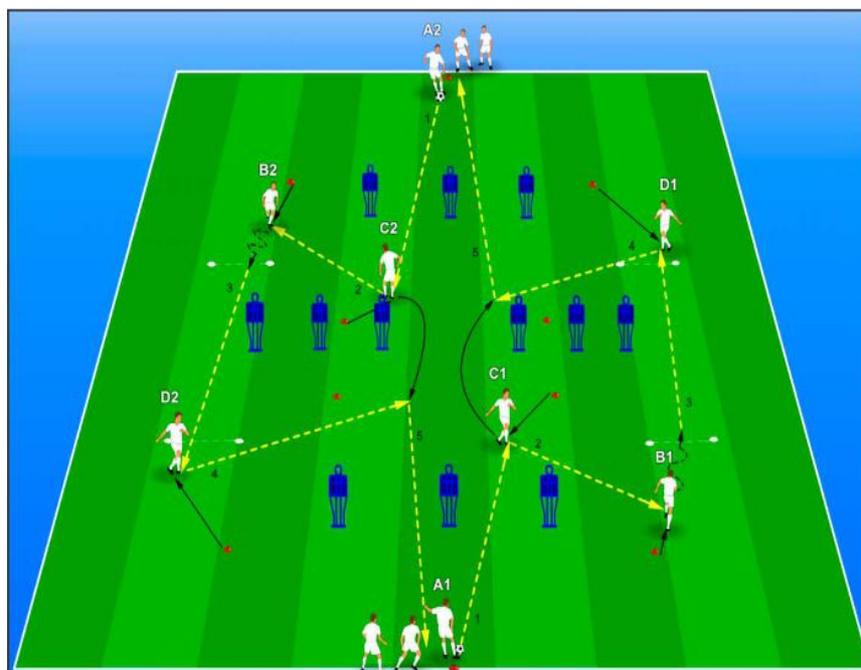
Dans une zone de 35 x 50 m, nous avons 12 joueurs, 2 ballons (1 à chaque extrémité comme illustré), 12 mannequins bleus (ou gros cônes), 4 portes avec des cônes blancs et 10 cônes rouges pour marquer les positions de départ.

L'exercice commence simultanément avec les joueurs A1 et A2 aux extrémités opposées. Nous allons expliquer la séquence à partir de A1 - ceci est reproduit de l'autre côté, comme indiqué. Le joueur A1 passe à C1 qui recule et passe dans la course de B1 qui se dirige vers l'avant à travers la porte du cône blanc. Le joueur B1 passe ensuite vers D1 qui est retourné à la ligne de passe disponible pour fournir une option de passe. Dès que cela se produit, le joueur C1 effectue une course courbe pour recevoir la prochaine passe de D1. Quand il le fait, il se replace à la deuxième position de départ (A2) et la séquence continue avec le prochain joueur.

Tous les joueurs passent à la position suivante (A -> B -> C -> D -> Démarrer).

Points de coaching

1. Déplacez-vous vers les lignes de passe pour recevoir les passes au bon moment.
2. Synchronisez le mouvement autour des mannequins pour recevoir la passe dans le mouvement.



VARIATION

2. Synchroniser les mouvements et combinaisons entre les défenseurs centraux et les ailiers (sans opposition)

Il s'agit d'une variante de la pratique précédente: les positions des cônes rouges et des mannequins bleus (ou des gros cônes) changent, comme le montre le diagramme. Nous distinguons également 2 zones - l'une est de 4 x 6 m et l'autre de 5 x 8 ms.

3. La pratique commence simultanément avec les joueurs A1 et A2 aux extrémités opposées. Du côté droit, A1 joue un one-deux avec combinaison B1 qui remet en retrait - A1 reçoit en retour, conduit vers avant et passe dans la petite zone à D1 (ailier), dans le même temps où C1 (arrière) effectue une course vers l'avant pour recevoir écarté la passe de D1. Pour compléter la séquence de ce côté, C1 passe à un angle de D1 qui fait une course à l'intérieur du mannequin et passe à la seconde position de départ (A2)
4. Sur le côté gauche, A2 joue une double combinaison avec B2 qui remet en retrait (D2 recule hors de la zone et C2 se déplace vers l'avant) - A2 reçoit en retour, vers l'avant et conduit puis effectue une passe profonde dans la zone plus large, sur la course de C2. C2 termine la séquence en passant à la position de départ A1 et l'exercice continue. Tous les joueurs passent à la position suivante (A -> B -> C -> D -> Démarrer).
5. variations
6. 1. L'exercice peut être inversé afin que les joueurs travaillent sur ces combinaisons pour le côté gauche du terrain. 2. Le joueur D1 peut utiliser 1 touche pour passer à C et se déplacer derrière le mannequin pour recevoir à nouveau (au lieu de le contourner).

