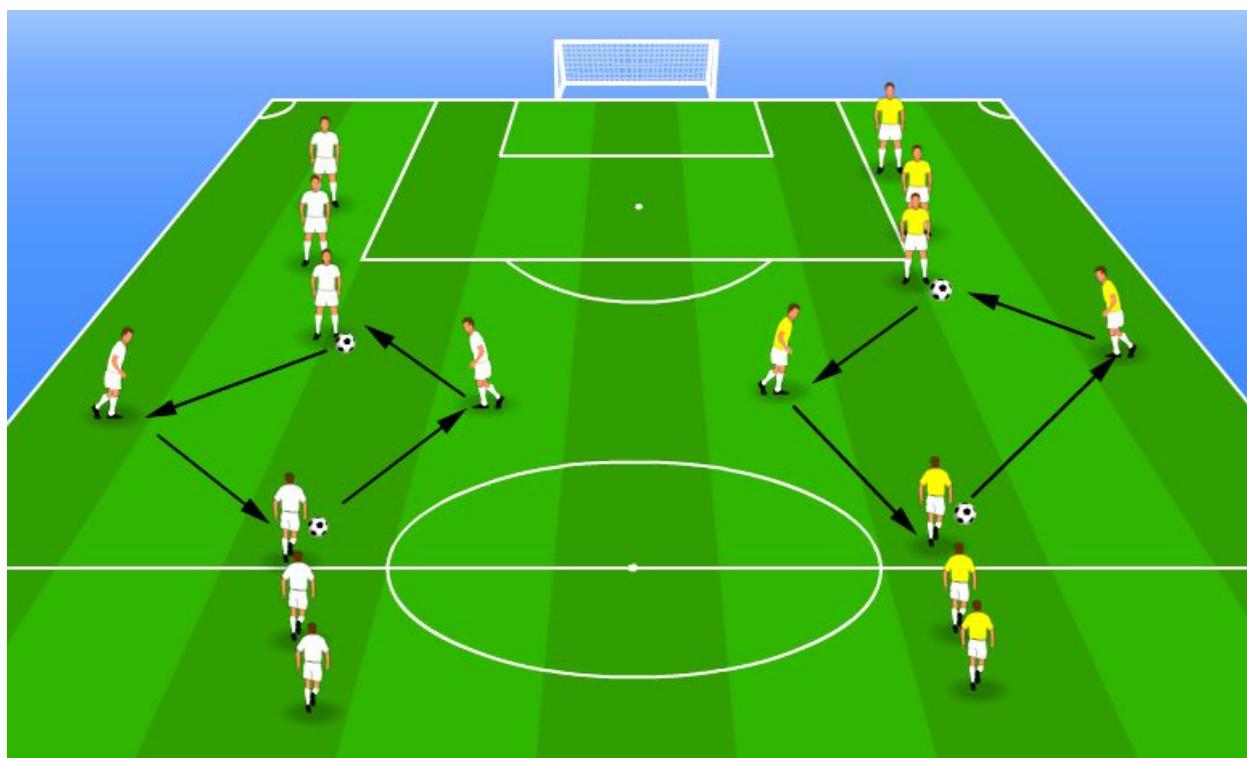


Exercices FC Bayern Munich U14: "les formes de compétition sont au centre"

Gagner est la seule chose qui compte au FC Bayern München, également dans la superstructure de la jeunesse. Dans les années intermédiaires les formateurs regardent plutôt le potentiel d'un joueur. Les entraîneurs de jeunes Sebastian Dremmler(U16) et Peter Wenninger (U14) donnent ici un aperçu exclusif des exercices spécifiques qu'ils utilisent. "Dans la formation, nous limitons le nombre d'exercices parce que vous perdez un temps précieux lors du passage à un autre exercice."

Exercice 1 - la Passe- : premier contact et la passe

Exercice de passe simple sur de courtes distances avec l'accent sur le mouvement du pied.
Exercice côté droit: contrôle avec l'intérieur du gauche et passe avec l'intérieur du droit; dans la seconde phase balle donnée de l'extérieur du gauche et contrôle avec l'intérieur du gauche .
Exercice côté gauche: l'inverse.



Exercice 2 - Passe: la finition sur la cible

Dans un espace d'environ trente sur vingt mètres nous avons mis deux buts avec un gardien. Sur les côtés de chaque petit but sont les joueurs.

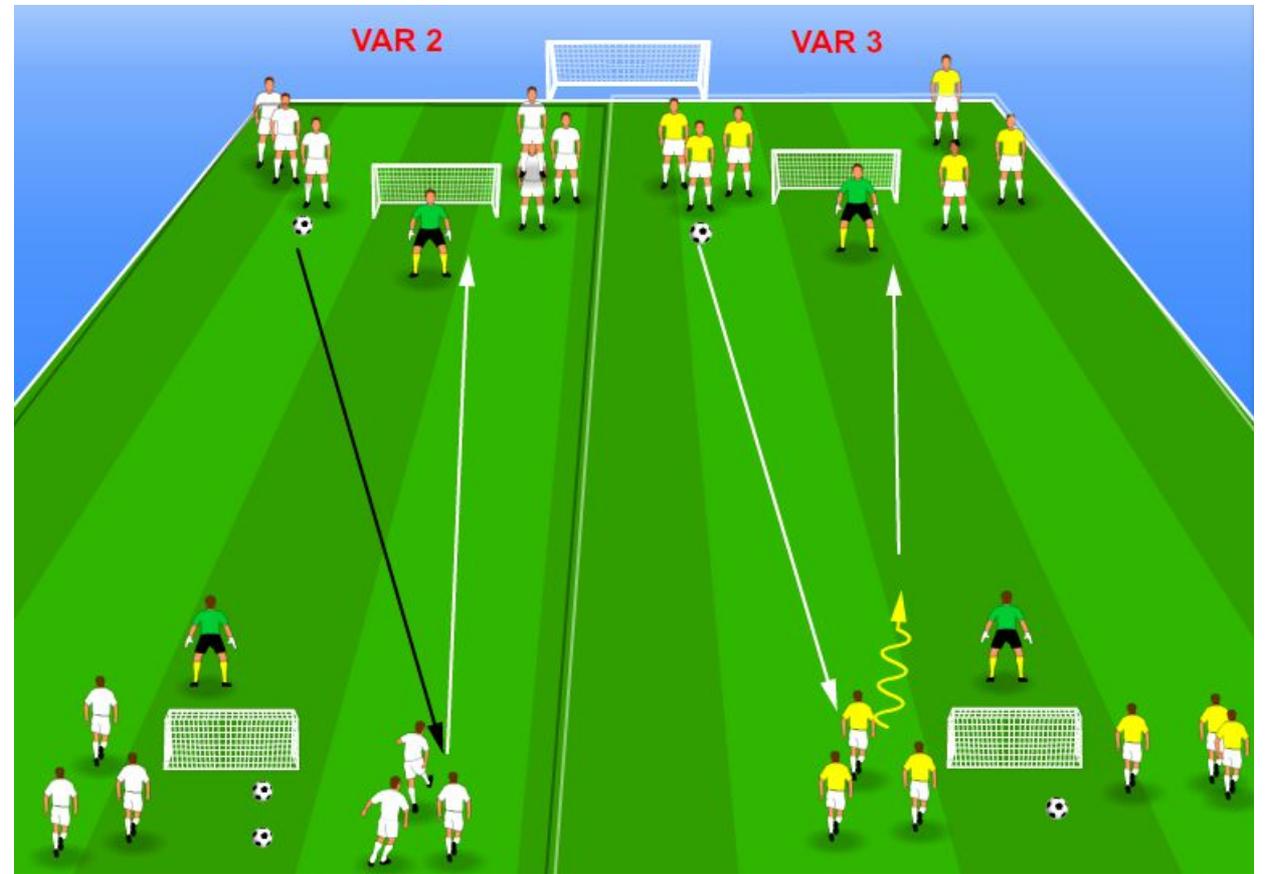
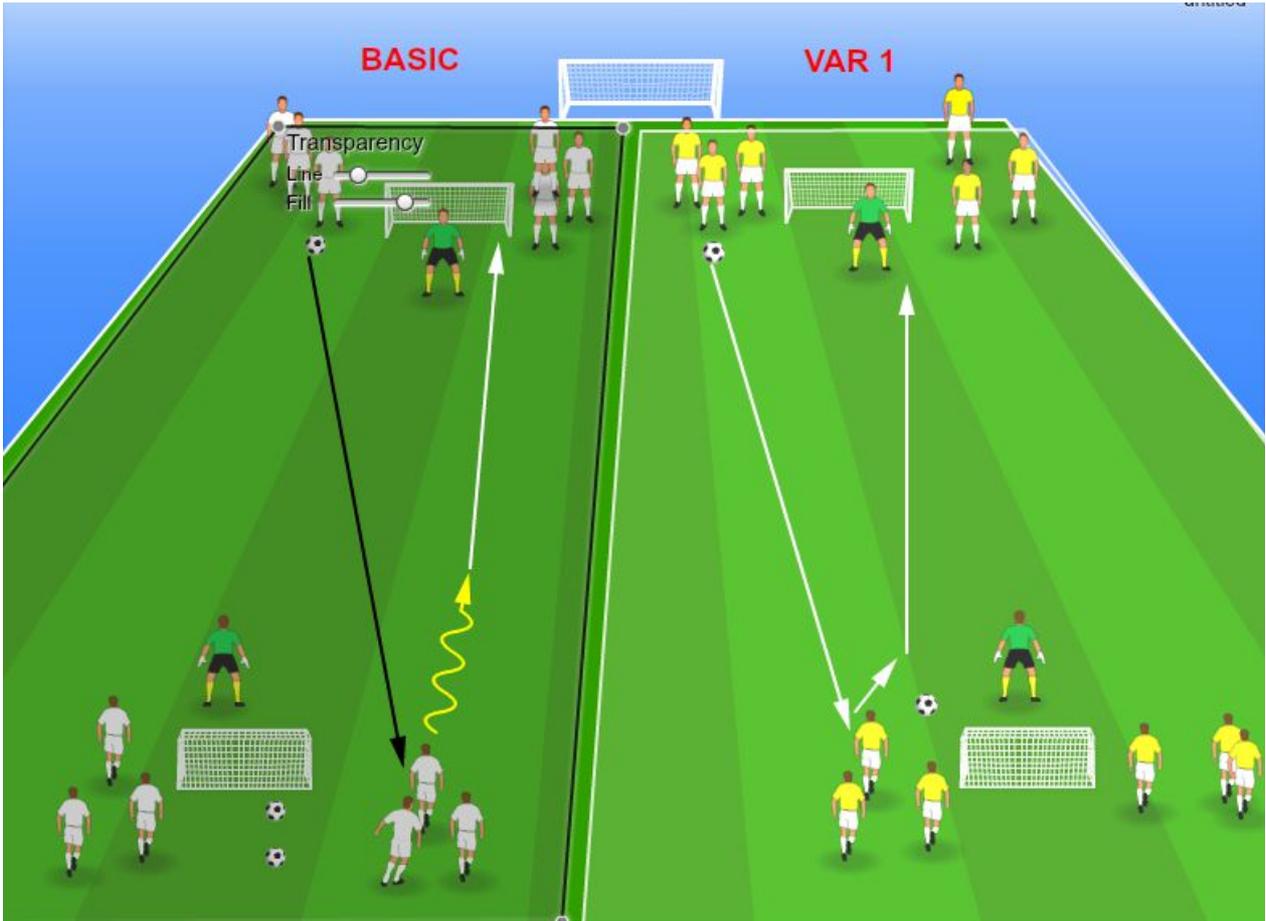
Le joueur près d'un petit but commence avec le ballon. Le joueur avec le ballon envoie sur le joueur sans le ballon en face de lui. Celui-ci contrôle le ballon, le conduit et frappe vers le petit but. Ensuite, nous faisons le même exercice de la gauche.

Variante 1: contrôler la balle et tirer dans la foulée.

Variante 2: frapper la balle de volée (aucun contrôle!).

Variante 3: contrôle, plus de touches permise pour le joueur qui décide quand et où frapper (vous pouvez limiter en fonction des qualités de votre groupe).

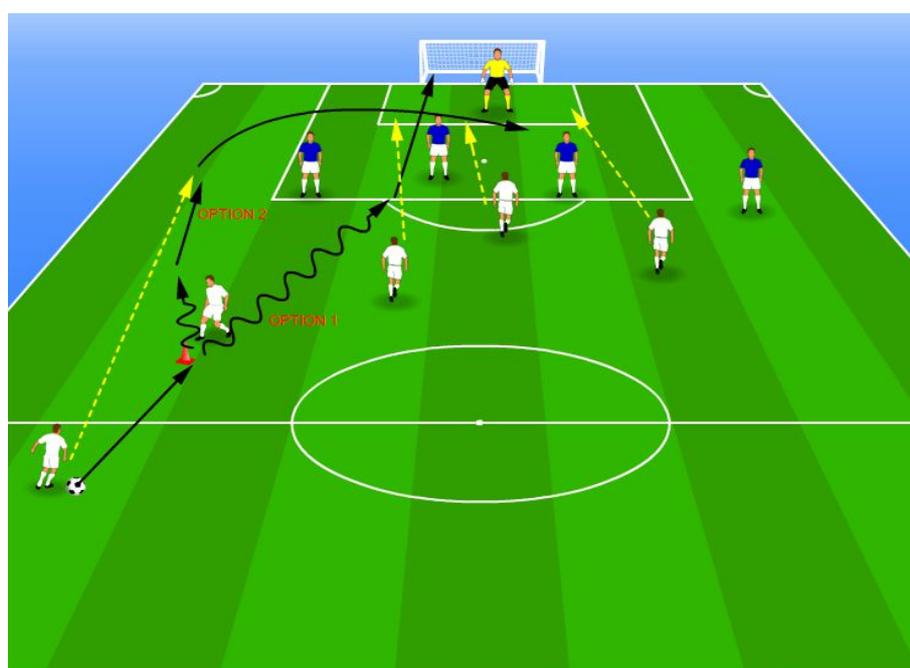
Variante 4: joueur sans le ballon vient au pressing, l'éliminer (toucher une fois!) et tirer dans le coin le plus éloigné du but (second poteau),





Exercice 3 - passe – option tactique

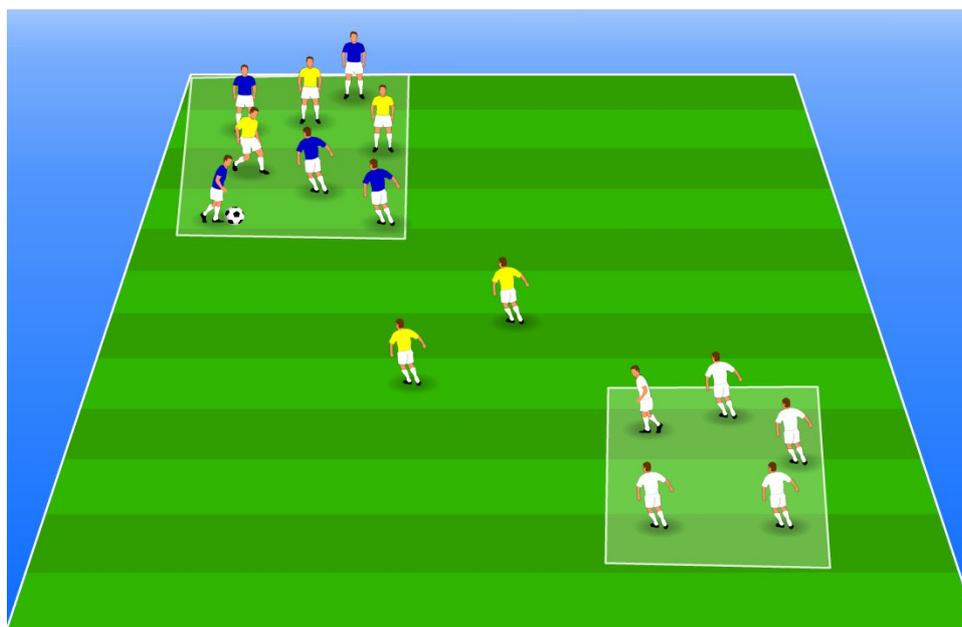
Ceci est une forme d'exercice sur un demi-terrain. Sur la ligne médiane deux carrés délimités le long des côtés (quatre pots). Les ballons sont au jeu le plus éloigné de la touche. Le joueur dans ce jeu (jeu orienté on part du défenseur) joue en diagonale pour un deuxième joueur (ailier offensif). Qui a deux options: prendre la balle à l'intérieur et tirer ou mener à l'intérieur et donné dans la profondeur pour le défenseur qui a poursuivi sa course. En cas de centre, course de l'attaquant au premier poteau. Un milieu de terrain s'infiltré derrière lui et l'autre se déplace vers le second poteau. Les quatre défenseurs peuvent défendre activement ou passivement .



L'idée derrière ce type d'application est que nous ne voulons pas que deux joueurs soient stationnés sur un côté. En effet, l'espace limite pour jouer au football ".

Exercice 4 - meneur de jeu tactique 5: 3

"Pour cette forme d'exercice, nous créons deux zones mutuellement opposées de douze x douze mètres avec une zone intermédiaire de dix mètres. Il y a trois équipes de cinq joueurs et un ballon. Dans chaque carré on dispose une équipe avec la balle contre trois joueurs de la troisième équipe. Les deux joueurs restants de la troisième équipe attendent dans la zone intermédiaire. Parce que l'espace de jeu est réduit, les joueurs sont presque dans l'obligation de jouer à une touche de balle . Par exemple, l'ajustement se déroule aussi particulièrement rapide.

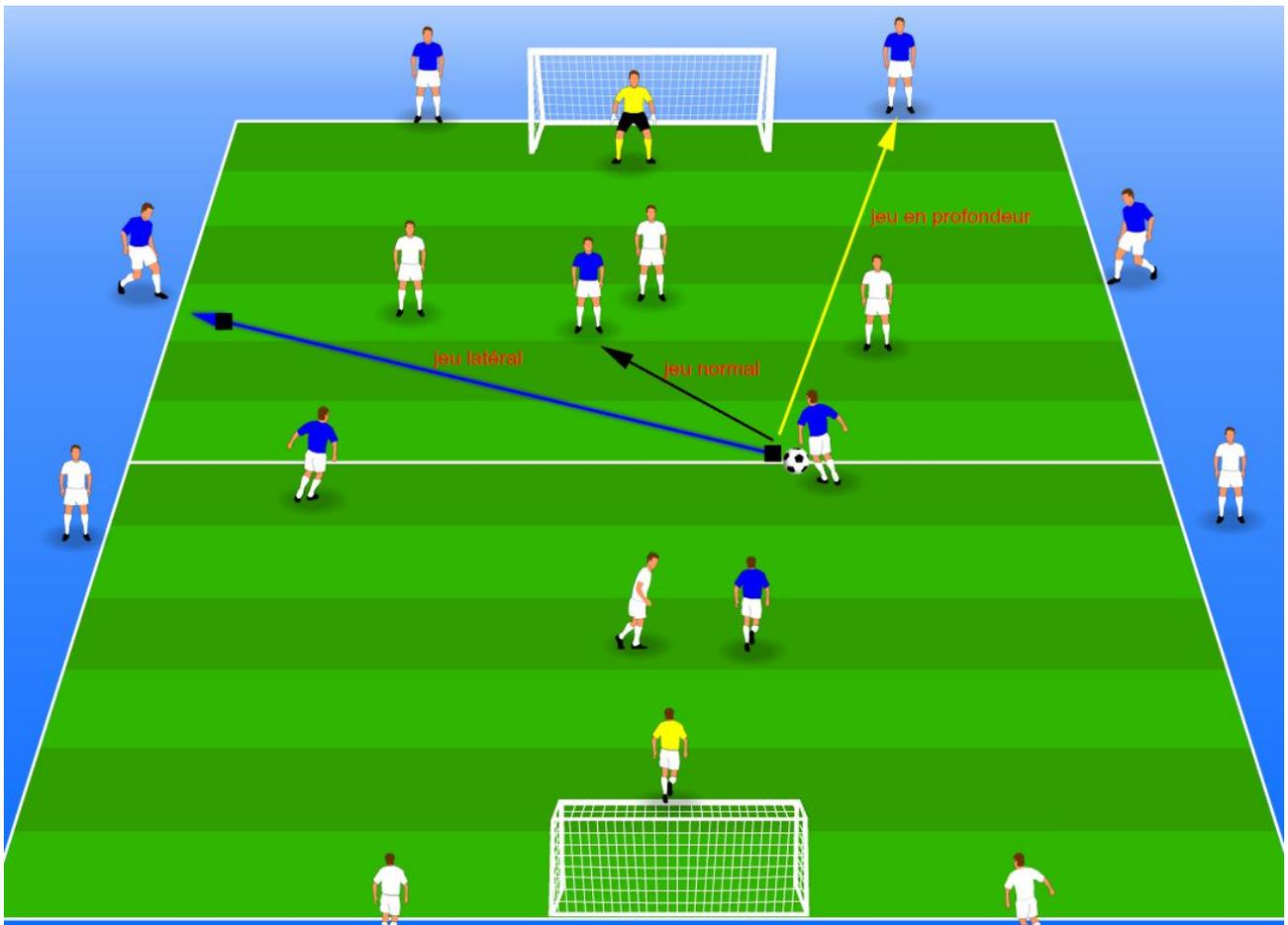


Si l'équipe attaquante avec cinq joueurs réussie à effectuer 5 passes consécutives , elle envoie le ballon dans l'autre zone

Les deux joueurs de la troisième équipe qui se dressent dans la zone intermédiaire à attendre, ne doivent pas intercepter la balle. Si le ballon pénètre dans le deuxième carré, ils doivent défendre une fois. Les deux joueurs obtiennent le soutien d'un troisième coéquipier qui vient de la première zone. Les deux autres joueurs de la troisième équipe sont en attente dans la zone intermédiaire. Lorsque la troisième équipe a intercepté le ballon dans un carré, ils sont autorisés à jouer le ballon à un coéquipier dans la zone intermédiaire. L'équipe attaquante qui a perdu le ballon, devient l'équipe en défense".

Exercice 5 - format de la compétition conditionnelle 4: 4

"Dans un espace d'environ vingt-cinq x vingt-cinq mètres - un minimum de vingt à vingt mètres et jusqu'à trente mètres, selon le groupe d'âge et le développement physique de vos joueurs - nous jouons au football Central 4: 4 (avec deux gardiens de but). Chaque équipe dispose également de deux substituts. Un match dure deux minutes, ce qui sur un plan physique nécessite un très grand effort. Par conséquent, les deux joueurs sont remplacés par deux autres toutes les deux minutes,.



Si vous jouez au Bayern, il faut attaquer. Pour encourager les joueurs, ils peuvent dans cette forme d'exercice frapper deux fois seulement de leur moitié de terrain . Sur la moitié de terrain adverse, ils ont libre cours.

Si nous voulons que les joueurs trouvent la profondeur, nous ajouterons deux joueurs de l'équipe attaquante sur chaque ligne de but. Si ils ont l'objectif de jouer sur les côtés pareil. sont toujours recevoir la balle de rebondir en une seule fois. Cela peut compliquer nécessaire en les laissant jouer à un troisième homme. En option, vous pouvez aussi mettre deux joueurs de chaque équipe sur la touche pour exploiter le jeu de flanc ".