

# Aalesunds S.C. – Norvège

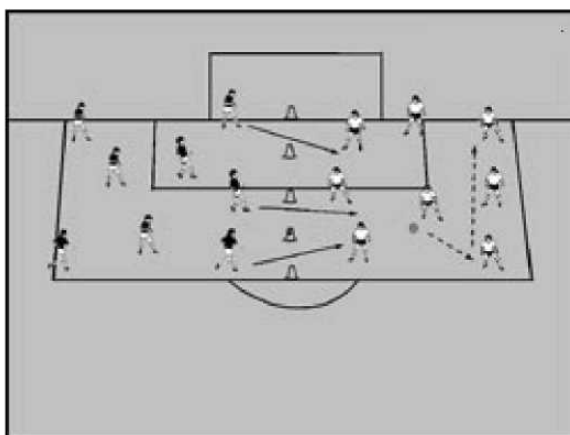
*Geir Hansen le coach chargé du développement des joueurs au Aalesunds Soccer Club. Il a aussi la responsabilité de recruter de jeunes talents pour le club.. Aalesunds Soccer Club est un club de première division norvégienne*

## Exercice 1 - échauffement

- Deux équipes de 8 joueurs dans la surface de réparation divisée en 2 . fois 3 minutes de jeu
- L'équipe en blanc démarre le jeu et 3 joueurs noirs quittent leur surface pour tenter de récupérer le ballon.
- L'équipe des 8 blancs essaient de garder le ballon en 1 touche. Quand l'un des joueurs noirs gagne le ballon, il effectue une passe dans son camp et le jeu continue inversé..
- 3 joueurs blancs vont chasser le ballon dans le camp des noirs ....

### Point de Coaching

Garder la possession de la balle au travers d'une bonne qualité de passe et un déplacement continu sans ballon.

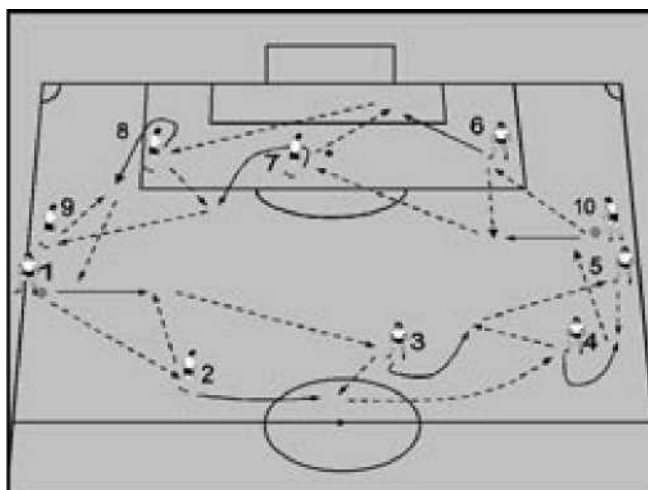


## Exercice 2 - Combinaison de jeu

L'exercice démarre en même temps par le joueur n°1 et le Joueur n°10 . La séquence est une série de **passe et va** en combinaison., avec des joueurs qui se déplacent pour recevoir la balle après l'avoir donné et se placent ensuite au poste suivant

### Points de Coaching

- Qualité de la passe
- Timing dans les mouvements
- Contact du regard entre la passeur et le receveur

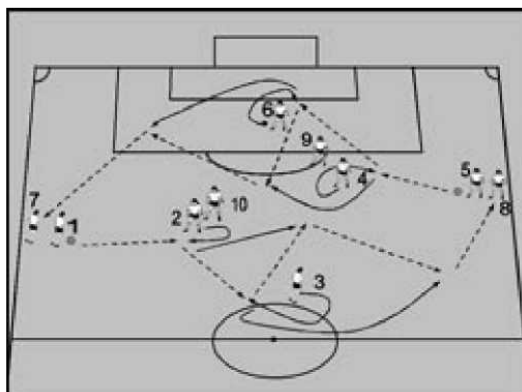


### Exercice 3 - Combinaison de jeu

L'exercice démarre en même temps par le joueur n°1 et le Joueur n°5. le joueur n° 2 effectue appel /contre appel pour recevoir le ballon que lui passe le joueur n° 1. Les joueurs 2 et 3 exécutent une combinaison de passe et va en double une-deux avant que le joueur 3 passe le ballon au joueur le plus proche de l'autre zone de terrain

#### Points de Coaching

- Idem exercice 2



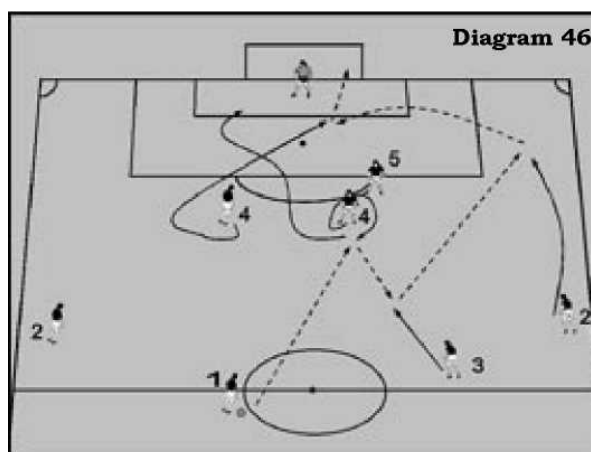
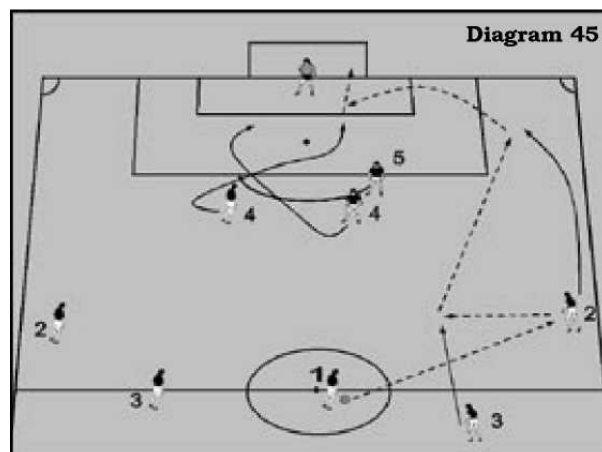
### Exercice 4 - Combinaison de jeu, centre et finition

Joueur 1 passe dans les pieds de joueur 2. joueur 3 (le second milieu central) vient en soutien de joueur 2.

Joueur 2 glisse le ballon à 3 qui joue le ballon en diagonal pour 2 qui a effectué une course long de ligne dans son dos. Joueur 2 centre en une touche vers joueurs 4 (droite et gauche) qui effectuent une course au premier et second poteau et reprennent de volée. Puis même action de l'autre côté

#### Points de Coaching

- Qualité de la passe, du centre et de la finition
  - Timing dans les mouvements de combinaisons et devant le but
- Contact visuel entre les joueurs.



### Exercice 5 - Combinaison de jeu, centre et finition

Joueur 1 passe au joueur 4. Joueur 3 (le second milieu central) vient en soutien du joueur 4. Joueur 4 glisse la balle à joueur 3 qui passe à joueur 2 qui a effectué un appel dans son dos. Joueur 2 centre en une touche vers joueurs 4 (droite et gauche) qui effectuent une course au premier et second poteau et reprennent de volée

#### Coaching Points

- Idem exercice 4

- Remerciement à Mike Saif de worldclasscoaching