

La formation fonctionnelle des Attaquants centraux

Glen Buckley est l'un des formateurs d'entraîneurs de premier plan dans le pays . Il est un US National Staff Instructor , un coach pour l'Association du Massachusetts Youth Soccer et l'ancien directeur de coaching pour État de New York - . Il est titulaire de l'UEFA " Licence A " , le Licence FA anglaise complete , l' USSF «A» et l' USSF licence nationale américaine..



Activité # 1 :

Set Up : Les joueurs en groupes par trois avec une balle .

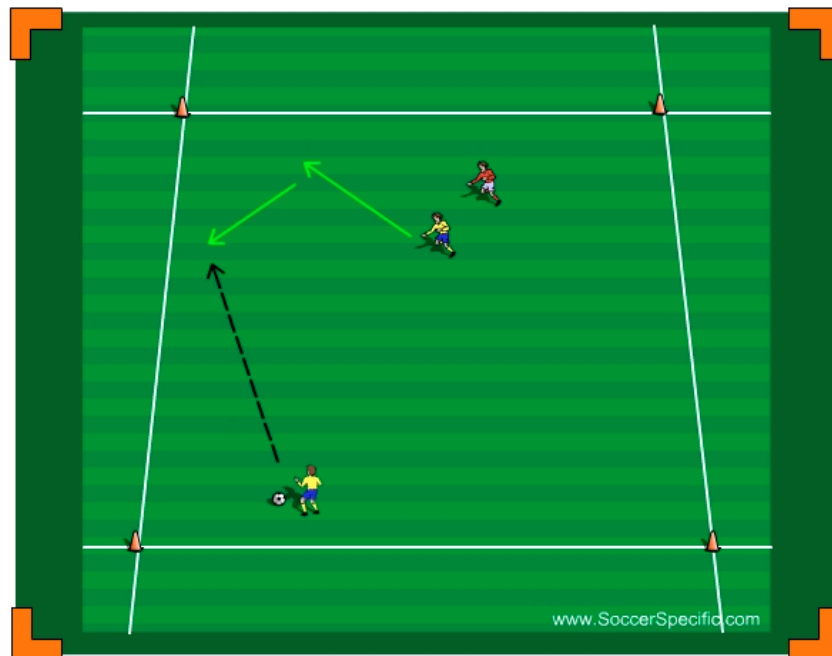


Schéma (a)

Explication:

Joueur avec le ballon sert son coéquipier qui est marqué par un défenseur . L'attaquant cherche à tenir le ballon , le remettre ou contourner le défenseur .

Points de Coaching :

- Créer l'espace , créer un angle par rapport au défenseur .
- Engager le défenseur .
- Relax , détendez-vous pour garder la balle dans votre zone de jeu - prendre une décision sur ce qu'il faut faire .
- Regarder - pouvez-vous transformer l'action pour créer un 1v1 ou combiner avec votre partenaire .

Activité # 2:

Set Up : Une zone de 2x 16m50 , avec les gardiens de but et ballons. Jouer le 1v1.

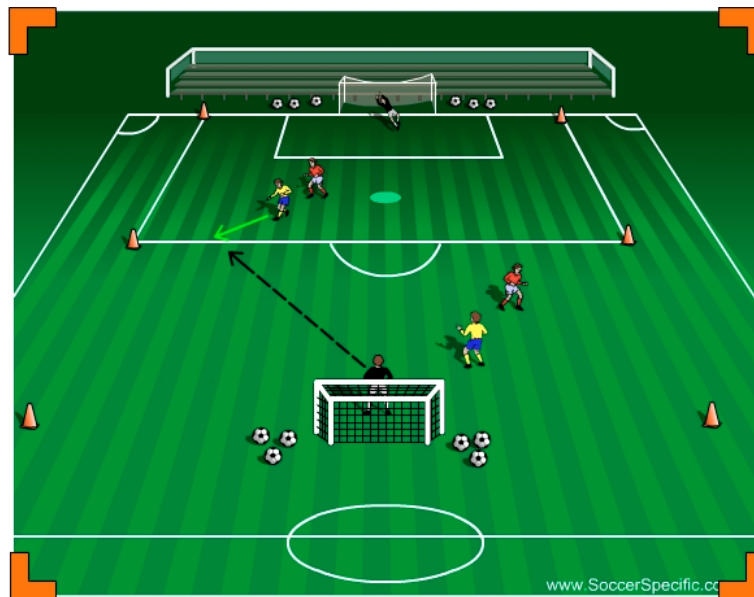


Diagramme (b)

Explication:

Gardiens commence le jeu avec une balle pour l'un des deux attaquants qui se retourne et joue le 1v1 .

Points de Coaching:

- Toucher le ballon avant le défenseur qui cherche à le gagner .
- Timing de course.
- Le contrôle et la capacité à se retourner et jouer le1v1 .
- Faites un concours - Combien de tentatives au but en 1 minute ; Combien de buts en 1 minute

Activité # 3:

Set Up : Une zone de 2x 16m50 , avec les gardiens de but et ballons. Jouer le 2v2..

Explication:

Gardiens commence le jeu avec une balle pour l'un des deux attaquants qui choisit la finition ou combiner avec un partenaire pour un tir au but .

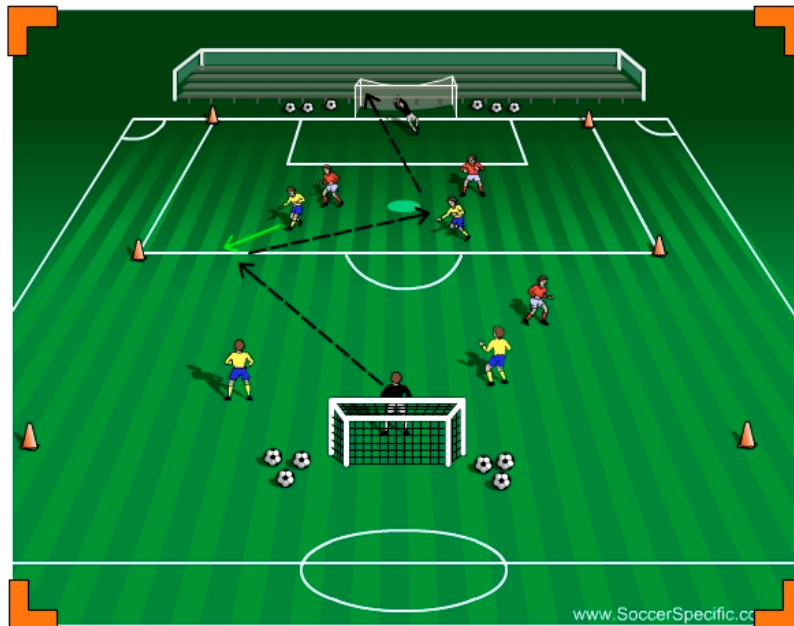


Diagramme (C)

Points de Coaching:

- Toucher le ballon avant le défenseur qui cherche à le gagner .
- Timing et angle de la course pour le ballon initial.
- Le contrôle et la capacité de se tourner et de jouer le 1v1 .
- Deuxième attaquant suit la frappe .
- Les attaquants cherchent à combiner -
- jouer à une touche .
- repères visuels.
- Faites un concours - le nombre de tentatives au but en 1 minute , combien de buts en 1 minute .

Activité # 4:

Set Up : Une zone de 2x 16m50 , avec les gardiens de but et ballons. Jouer le 3v2.

Explication:

Gardiens commencent le jeu avec une balle pour l'un des deux attaquants qui se retourne pour aller à la finition ou combiner avec un partenaire pour un tir au but ou mettre en retrait à un troisième joueur.

Points de Coaching:

- toucher le ballon avant que le défenseur cherche à le gagner .
- Timing et angle de la course pour le ballon initial.
- Le contrôle et la capacité de transformer et de jouer 1v1 ou mettre en retrait .
- Deuxième attaquant suit.

- Attaquants cherchent à combiner .
- jouer à une touche .
- repères visuels.
- Garder la balle en vie

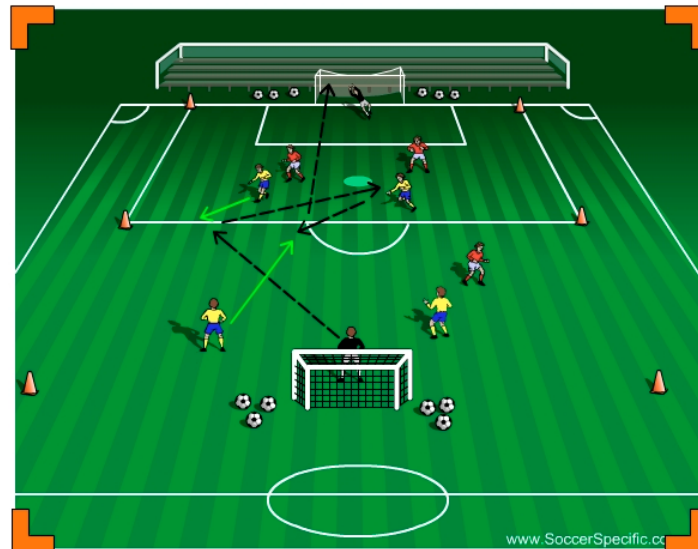


Diagramme (d)

Activité n ° 5 :

Set Up : Mettre en place sur un demi- terrain avec un 4V3 avec gardiens dans deux zones et les joueurs de flanc sur les zones latérales.



Diagramme (e)

Explication:

Gardiens donnent la balle à l'un des deux attaquants qui regarde à son tour et soit va à la finition , soit combine avec des partenaires pour aller au tir au but ou joue la balle pour le joueur de flanc qui centre dans la surface de réparation.

Points Coaching:

- joueurs de flanc doit centrer la balle dans la zone (zone ombrée) .
- les défenseurs peuvent pousser jusqu'à la ligne de milieu de terrain quand la balle est dans leur moitié de terrain.
- objectif central pour les attaquants quand la balle est servi par des joueurs de flanc.
- La première option est de donner centralement aux attaquants.

Activité n ° 6 :

Set Up : 5v5 jeu sur la moitié de terrain .

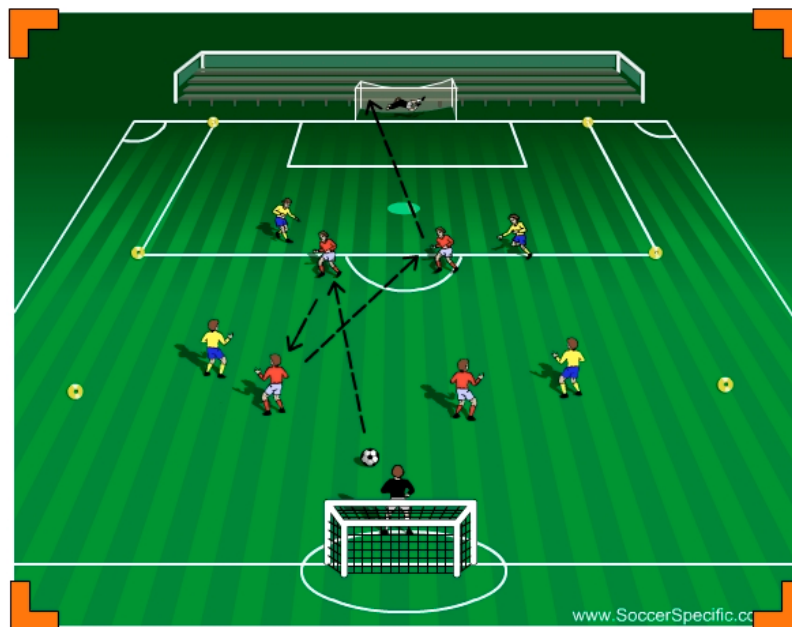


Diagramme (f)

Explication:

Laissez-les jouer!