

Sir Alex Ferguson Attaque sur les ailes et frappe

Vue d'ensemble:

Cette session porte sur l'action offensive à partir de trois positions différentes offrant de la souplesse dans la dernière zone ce qui est toujours essentiel.

Nous commençons avec des frappes à l'extérieur de la boîte, en créant des occasions pour des frappes au but puissantes et précises.

Ensuite nous verrons des actions rapides avec des changements instinctifs sur les ailes, en finissant avec un centre dans la surface.

Puis nous examinerons les rôles des attaquants en première et deuxième vagues de centres.

Attaque sur l'aile et frappe : séance principale

Mise en place :

Zone : demi terrain

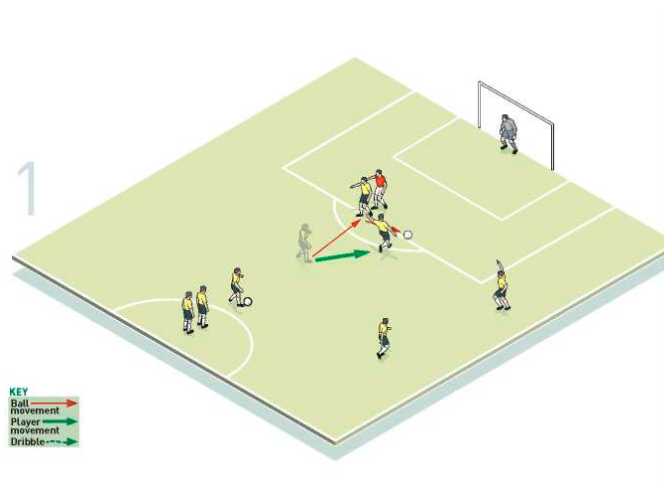
Matériel : Cônes, balles

Nombre de joueurs : de 7 à 20 (un gardien, combinaisons variables de joueurs de champ)

Qu'est-ce que je demande aux joueurs de faire?

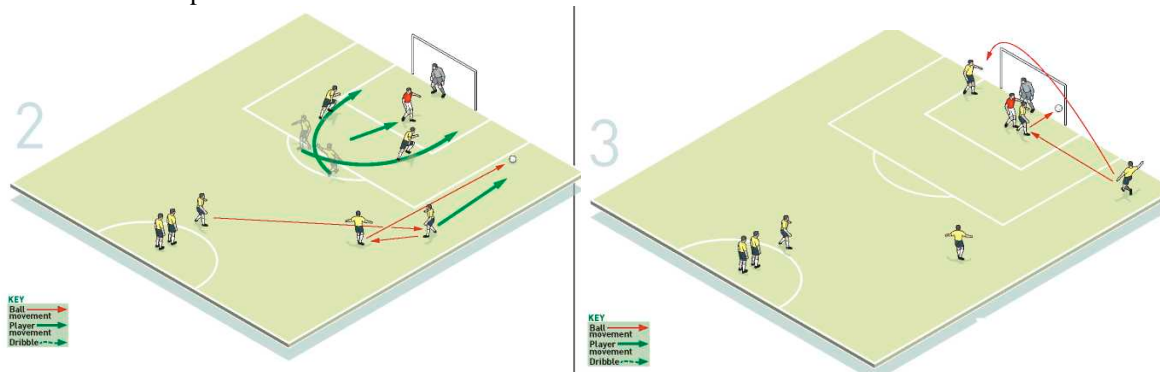
Utilisez un défenseur, un attaquant, deux milieux de terrain et deux joueurs de côté.

1) Placé D à l'extérieur de la zone des 18 yards, le milieu de terrain gauche avec l'attaquant pour une première frappe.



2) Avec la deuxième balle, l'autre milieu de terrain change le jeu vers l'extérieur. Les deux joueurs écartés combinent pour un centre dans la course de l'attaquant et du milieu de terrain offensif. Le défenseur tente de dégager la balle

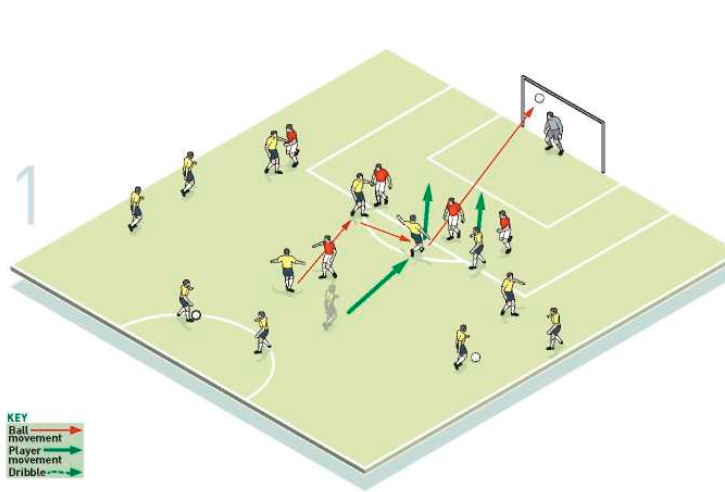
3) Le centreur doit s'informer de la place du défenseur. Comme entraîneur vous pouvez faire le défenseur au premier ou second poteau



Attaque sur l'aile et frappe : progression

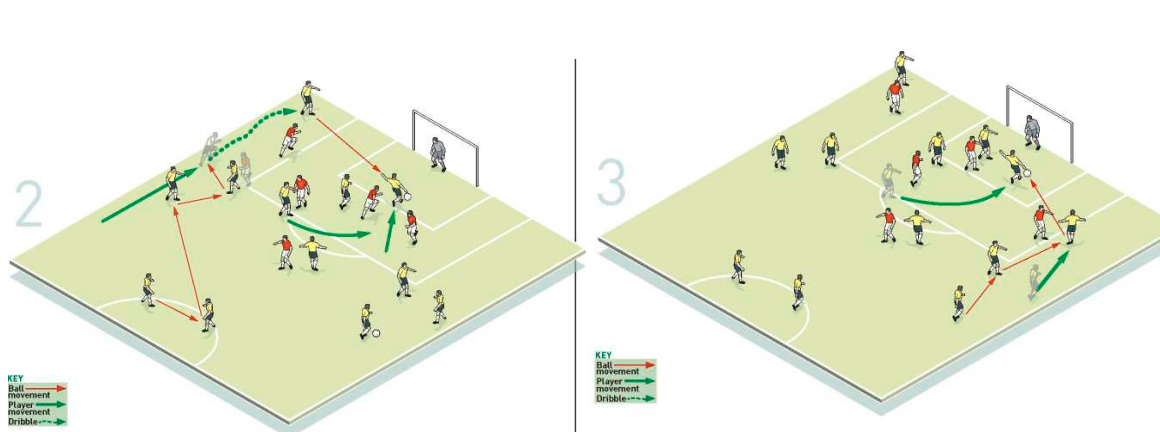
Comment progresse t'on dans la séance ?

On va progresser avec une routine à 3 ballons avec la défense à 4 plus un milieu défensif en aide. On ajoute aussi des ailiers sur l'autre partie du terrain et un attaquant et un milieu de terrain supplémentaire.



Les milieux de terrain maintenant travaillent par paires. Ensemble avec l'attaquant, ils essaient d'éliminer les adversaires pour frapper aux barres.

Les attaquants, après avoir remis la balle, peuvent effectuer des courses de démarquage pour mieux se mettre en position de frappe.



Dans la phase suivante, la défense tente de bloquer les joueurs sur les ailes avant le centre. L'ailier doit tenter d'éliminer le défenseur pour une situation en 3v1.

Quand le ballon est perdu, l'ailier de l'autre côté effectue une course pour un centre, les attaquants et les défenseurs doivent réagir en conséquence. Ils doivent analyser leur position avant la frappe de la balle.

Le but est de rendre cette routine plus compétitive et en même temps, demander plus de créativité et d'imprévisibilité dans le jeu des attaquants.

Quelles sont les clefs à observer sur le plan technico-tactique ?

Nous jugerons de la précision des passes et de la finition, ainsi que la variété des centres.

Attaque sur l'aile et frappe : progression

Sur les ailes, rythme et capacité de passe sont essentiels, et les joueurs doivent se protéger contre les courses mal calculées et les passes qui se perdent.

Les attaquants dans l'axe doivent être mobiles, ils doivent effectuer des courses vers le premier ou second poteau en se préparant à recevoir les passes autour du point de penalty ou derrière.

Comment mettre ceci dans une situation de jeu ?

On travaille 10 v 10 (gardiens inclus) sur un demi terrain marqué par 2 zones latérales .

Un seul défenseur peut entrer dans chacune de ces zones et défendre sur la tentative de centre. On encourage les situations de 2v1 sur le côté pour ensuite centrer dans la surface de réparation.



L'approche doit être variée avec quelquefois des centres partant du milieu de terrain , ou d'autres à hauteur des 6 yards.

Si le ballon est délivré dans les 18 yards , les joueurs doivent effectuer la finition en une touche . Accordez but double sur les frappes de la tête ou de volée. Si le défenseur gagne la possession , on repart de l'autre côté du terrain.

Le jeu dure 45 mn . La séance complète 75 mn

