

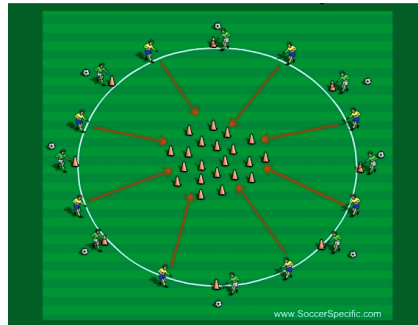
Attaque rapide Par Willie Mac Nab

Willie McNab est actuellement coach à l'Academy du Celtic Football Club of the Scottish Premier League. McNab, comme tous les autres coaches de l'Academy, est responsable de l'instruction et du développement des futurs joueurs professionnels

Activité #1: Echauffement

Déroulement:

Former un grand cercle avec l'ensemble des joueurs. La moitié des joueurs sont situés à côté d'un cône, l'autre moitié entre les cônes. Les ballons sont placés au hasard autour du cercle. Un grand nombre de cônes sont placés au centre du cercle.



Explication:

Les joueurs doivent se déplacer latéralement rapidement pour s'ouvrir des fenêtres de tir sur les cônes restant debout (sans gêner leurs partenaires) afin d'en abattre un maximum . Puis changement de joueurs .

Pendant ce temps les autres joueurs effectuent un stretching dynamique.

Points de Coaching:

- Communication, Vision, mouvements rapides

Activité #2:

Déroulement:

22 x 25 yards. Les joueurs défensifs se placent en dehors de la zone sauf 1. Les attaquants sont situés sur la ligne opposée au but.



Explication:

Deux attaquants contre un défenseur en situation de 2 v1. Les attaquants tentent de marquer , le défenseur de reprendre la possession du ballon et de le dégager. Rotation des défenseurs et des attaquants..

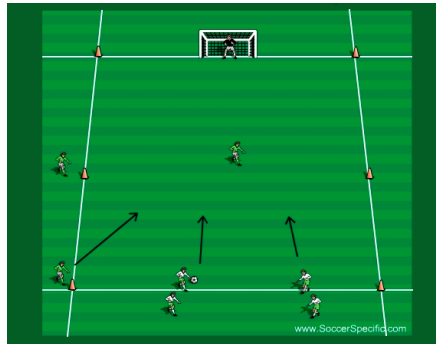
Points de Coaching:

- Aller rapidement au but, poids de la passe , feinte , mouvement (course dans le dos , course en diagonale ...) communication , viser la cible pour le tir.

.Activité #3

Déroulement:

22 x 25 yards. Les joueurs défensifs se placent en dehors de la zone sauf 1. Un autre est situé 5 yards derrière les attaquants Les attaquants sont situés sur la ligne opposée au but..



Explication:

situation 2 v1 comme exercice précédent. Cependant un second défenseur peut revenir pour effectuer un 2v2.

Les attaquants tentent de marquer , le défenseur de reprendre la possession du ballon et de le dégager. Rotation des défenseurs et des attaquants..

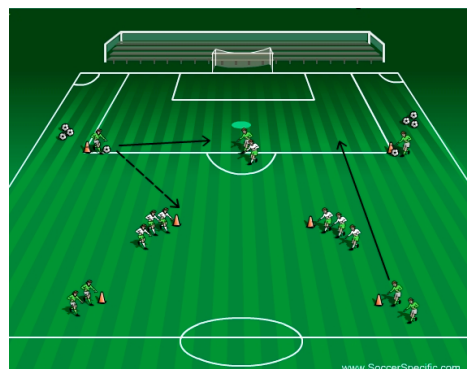
Points de Coaching:

- Aller rapidement au but, poids de la passe , feinte , mouvement (course dans le dos , course en diagonale ...) communication , viser la cible pour le tir..

Activité #4:

Déroulement:

Un attaquant avec un défenseur au marquage dans son dos se situe devant les 18 yards. 2 défenseurs sur les côtés. 2 groupes de milieux de terrain sont situés au milieu de la zone . 2 groupes de milieux défensifs sont prêts à intervenir au bout de la zone .



Explication:

Un des deux défenseurs démarre l'exercice en jouant une passe à son milieu le plus proche. Puis il se place pour défendre contre 2 milieux offensifs et l'attaquant déjà en place créant ainsi un 3v2. Dès la première passe , un milieu défensif revient rapidement afin de créer un 3v3.

Arrêter le jeu lorsqu'un défenseur récupère le ballon ou qu'un but est marqué. Chacun reprend alors sa position au bout de chaque file.

Points de Coaching:

- Se déplacer rapidement avec et sans la balle, se mouvoir pour créer l'espace , communication , qualité de la première touche.